Лечебное питание

при заболеваниях органов дыхания

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В настоящее время заболевания органов дыхания являются одними из самых распространенных. Врачи всего мира работают над этой проблемой, создавая все новые медицинские препараты. Однако для успешного выздоровления недостаточно только принимать лекарства. Еще нужно вести здоровый образ жизни и правильно питаться. При этом именно полноценное и правильное питание не только обеспечивает человека всеми необходимыми веществами, но и придает силы для борьбы с болезнями.

- Рычкова Юлия Владимировна
  - Введение
    -
  - Глава 1.
    -
  - Глава 2. Абсцесс легкого
    -
    - Салат из белокочанной капусты и лимона
      -
    - Салат из болгарского перца с помидорами
      -
    - Салат из щавеля, шпината и яиц
      -
    - Салат из крабовых палочек и зелени
      -
    - Салат из огурцов, щавеля и яиц
      -
    - Салат из рыбы и яиц
      -
    - Салат из говяжьей печени и помидоров
      -
    - Салат из вареной курицы и редиса
      -
    - Салат из корня сельдерея и яиц
      -
    - Салат из корня сельдерея, мяса и орехов
      -
    - Салат из корня сельдерея, яиц и яблок
      -
    - Салат из печени и риса
      -
    - Салат из морской капусты и яиц

- Салат из мяса, картофеля и зеленого горошка
- Салат из мяса и редьки
- Салат из свеклы и моркови
- Салат из фасоли, мяса и огурцов
- Салат из фасоли, сыра и яиц
- Салат из фасоли, капусты и яиц
- Салат из стручковой фасоли и мяса
- Салат из помидоров, огурцов и яиц
- Салат из болгарского перца и мяса
- Салат из фасоли и рыбы
- Салат из мяса курицы и кукурузы
- Салат из помидоров и зелени
- Салат из зеленого горошка, огурцов и яиц
- Салат из консервированной рыбы и зеленого горошка
- Салат из моркови, мяса и чернослива
- Салат из свеклы и зеленого горошка
- Салат из моркови и капусты
- Салат из крабовых палочек, огурцов и яиц
- Салат из грибов и фасоли
- Суп овсяный
- Суп куриный с льезоном

- Суп молочный с овощами
- Бульон с творожными клецками
- Бульон с сыром и вареными яйцами
- Куриный суп с овощами
- Щи «Весенние»
- Суп с фасолью
- Рассольник с говяжьими почками
- Бульон с рисом
- Суп с фрикадельками
- Борщ «Диетический»
- Рыбный суп с вареными яйцами
- Рыбный суп-пюре
- Молочный суп с морковью и картофелем
- Молочный суп с рисом и картофелем
- Молочный суп с макаронными изделиями
- Свекольник с грибами
- Томатный суп с говядиной
- Куриный бульон с овощными клецками
- Кнели из судака
- Паштет рыбный
- Рыба, запеченная с картофелем
- Рыбные котлеты с картофельным пюре

- Овощное рагу
- Тушеная говядина с рисом
- Тушеная капуста с вареными яйцами
- Тушеная капуста с говяжьей печенью
- Рыба с тушеной морковью
- Тушеные баклажаны с говяжьей печенью
- Говяжий язык в сметане
- Печеночные котлеты с сыром
- Куриные окорочка, тушенные в томатном соусе
- Котлеты из говядины
- Отбивные из говядины с гарниром из кабачков
- Запеканка из макаронных изделий
- Сырники со сметаной
- Гречневая каша с молоком и медом
- Тыквенная каша
- Геркулесовая каша со сгущенным молоком
- Рисовая каша с фруктами
- Рисовая каша с изюмом и орехами
- Пшенная каша с молоком
- Тыквенные оладьи
- Оладьи из кабачков

○ Глава 3. Астма бронхиальная

- Салат из капусты
- Салат овощной с красной смородиной
- Салат свекольный
- Салат овощной с курицей
- Закуска свекольная
- Закуска мясная с овощами
- Закуска капустная
- Закуска из красной капусты
- Салат свекольный с черносливом
- Соевая закуска
- Салат из курицы с красной фасолью
- Салат морковный
- Телятина отварная
- Суп овощной
- Суп из курицы со шпинатом
- Суп фасолевый
- Суп-пюре из цветной капусты
- Суп-пюре из гороха
- Суп молочный
- Шницели овощные
- Капуста тушеная
- Каша гречневая с маслом

- Голубцы
- Кабачки фаршированные
- Перец фаршированный
- Перец, фаршированный гречневой крупой
- Репа фаршированная
- Цветная капуста с соевым соусом
- Рисовая каша
- Каша рисовая с кабачками
- Каша рисовая с грушей
- Каша рисовая с клюквой
- Каша овсяная
- Каша овсяная с яблоком
- Каша гречневая с тыквой
- Сок из овощей и трав
- Чай из красной смородины
- Напиток из шиповника
- Компот клюквенный
- Кисель из белой смородины
- Напиток из красной смородины
- Напиток из листьев березы и мяты
- Напиток из шиповника и белой смородины
- Напиток из рябины

- Кисель из черники
- Творожный десерт
- Желе из красной смородины
- Мусс ягодный

- Глава 4. Бронхит
  - Салат с яйцом и зеленью
  - Салат из мяса кролика с репой
  - Салат из индейки с овощами
  - Салат из мяса кролика с йогуртовым соусом
  - Салат из мяса кролика с сельдереем
  - Салат из мяса курицы с зеленым горошком
  - Салат из мяса индейки и брюссельской капусты
  - Салат из мяса курицы и цветной капусты
  - Салат из сардин с овощами
  - Салат из болгарского перца с пряными травами
  - Салат из фасоли с зеленью
  - Салат из сельдерея и яблок
  - Салат из зеленой фасоли
  - Салат из капусты с маслинами
  - Закуска из курицы с овощами
  - Закуска из курицы
  - Закуска из мяса индейки с картофелем

- Закуска из сардин
- Закуска свекольная
- Закуска из телятины и овощей с грецкими орехами
- Закуска из овощей с орехами
- Омлет на пару
- Омлет с томатным соусом
- Суп из телятины с овощами
- Бульон куриный с омлетом
- Суп из телятины с цветной капустой
- Суп овощной
- Суп-пюре из курицы
- Суп-пюре из индейки
- Суп куриный с клецками
- Курица отварная с соусом
- Судак отварной
- Бульон рыбный с фрикадельками
- Рыба с белым соусом
- Камбала отварная с зеленой фасолью
- Камбала в соусе
- Картофель, фаршированный курицей
- Капуста краснокочанная, тушенная с черносливом

- Индейка с овощами
- Котлеты куриные
- Котлеты из картофеля с баклажанами
- Картофель запеченный
- Запеканка картофельная с говядиной
- Баклажаны с грецкими орехами
- Запеканка из рисовой каши с изюмом
- Запеканка из овсяной каши
- Запеканка из зеленого горошка
- Запеканка гречневая с творогом
- Запеканка гречневая с сыром
- Каша овсяная
- Рисовая каша с черносливом
- Гречневая каша с репой
- Каша манная со сливками
- Манная каша с сухофруктами
- Каша манная с лесными орехами
- Пудинг «Творожный»
- Желе из клубники
- Желе из малины
- Мусс ягодный с манной крупой
- Мусс цитрусовый

- Мусс из голубики
- Мусс клюквенный
- Десерт фруктово-ягодный
- Десерт фруктовый с лесными орехами
- Десерт фруктовый с корицей
- Десерт ягодный с орехами
- Десерт из тыквы
- Салат экзотический
- Орехи лесные в меду
- Кисель из вишни
- Кисель из яблок
- Кисель медовый
- Кисель ягодный
- Отвар медово-лимонный
- Чай медово-фиалковый
- Чай медово-клеверный
- Напиток бруснично-медовый
- Напиток огуречно-медовый

○ Глава 5. Бронхоэктатическая болезнь

- Салат из помидоров с зеленью
- Салат тыквенный
- Салат из вареных овощей

- Салат из зеленого лука и орехов
- Салат яблочно-морковный
- Салат из моркови и шиповника
- Салат кабачково-морковный
- Салат из картофеля с помидорами
- Салат из куриной печени
- Бульон мясной
- Бульон с куриными клецками
- Бульон с мясными фрикадельками
- Бульон рыбный
- Суп из зелени
- Суп-пюре рисовый
- Суп-пюре из печени
- Телятина, тушенная с овощами
- Мясо, тушенное с черносливом
- Индейка, тушенная с овощами
- Курица, тушенная с черносливом и изюмом
- Печень куриная со сметанным соусом
- Рыба тушеная
- Палтус, тушенный с овощами
- Судак тушеный
- Картофель печеный

- Картофель, запеченный с творогом
- Каша гречневая с печенью
- Десерт с ягодным соусом
- Мусс земляничный
- Крем земляничный
- Желе апельсиновое
- Крем творожный с черносливом
- Крем творожный с изюмом и курагой
- Компот из вишни
- Компот из яблок в собственном соку
- Компот из малины
- Напиток из листьев барбариса и клюквы
- Напиток мятно-вишневый
- Морс яблочный
- Морс малиновый
- Напиток чайный
- Напиток ягодно-травяной
- Напиток из зеленого чая
- Напиток цветочный

○ Глава 6. Плеврит

- Салат из помидоров и укропа
- Салат из помидоров и мяса крабов

- Салат из помидоров, картофеля и зелени
- Салат из моркови и сыра
- Салат из говяжьей печени и помидоров
- Салат из вареной говядины и картофеля
- Салат из топинамбура и зелени
- Салат из топинамбура и моркови
- Салат из топинамбура и яблок
- Салат из говяжьей печени и цветной капусты
- Салат из судака и моркови
- Салат из свеклы, моркови и курицы
- Салат из сыра и моркови
- Куриный суп-пюре
- Суп-пюре из цветной капусты
- Картофельный суп-пюре
- Свекольный суп-пюре
- Белковый омлет с сыром
- Кабачки, тушенные с картофелем
- Отварные куриные грудки с рисом
- Паровые котлеты из говядины
- Тыква, отваренная на пару
- Паровые котлеты из щуки
- Манная каша с изюмом

- Рисовая каша с сухофруктами
- Рисовая каша с тыквой
- Творожная запеканка с изюмом

○ Глава 7. Пневмония
- Салат из моркови и зелени шпината
- Салат из свеклы и зелени петрушки
- Диетический салат из зелени
- Диетический салат из помидоров
- Салат из творога и зелени
- Салат из цветной капусты и зелени
- Салат из моркови и риса
- Салат из картофеля и укропа
- Салат из вареной рыбы и зелени
- Салат из протертой печени и моркови
- Салат из филе цыпленка
- Салат «Витаминный»
- Салат из яблока и свеклы
- Суп-пюре из моркови и риса
- Куриный бульон с гречневой крупой
- Говяжий бульон с протертым мясом
- Молочный суп-пюре с цветной капустой
- Молочный суп-пюре с картофелем и морковью

- Паровая рыба с картофельным пюре
- Рыбный паштет с морковью
- Пюре из кабачков и моркови
- Манная каша с тертым яблоком
- Манная каша с банановым пюре
- Овсяная каша с клубникой
- Рисовая каша с черносливом
- Яблоки, фаршированные творогом
- Печеные груши с медом
- Йогурт с мандаринами
- Десерт из йогурта
- Клубника с молоком
- Тертая морковь с медом
- Тыква, запеченная в духовке
- Клюквенный морс
- Кисель из ревеня
- Компот из шиповника
- Компот из черноплодной рябины
- Напиток с душицей и изюмом
- Напиток лимонно-малиновый
- Напиток яблочно-морковный
- Напиток лимонный

- Напиток из брусники и шиповника
- Напиток из шиповника, моркови и крапивы
- Напиток ягодный
- Молоко с минеральной водой и медом
- Напиток «Освежающий»
- Сливовый напиток с мятой
- Морковно-яблочный сок
- Зеленый чай с молоком и медом
- Напиток из листьев смородины
- Абрикосовый напиток с персиковым сиропом

○ Глава 8. Туберкулез легких

- Салат из индейки с яблоками
- Масло креветочное для бутербродов
- Сом отварной с овощами
- Суп-пюре из фасоли
- Суп-пюре из рыбы
- Суфле овощное
- Рулет из говядины с сыром
- Голубцы с фруктами
- Котлеты рыбные в вине
- Картофель, тушенный со сливками
- Картофель, тушенный с тыквой

Рычкова Юлия Владимировна
Лечебное питание при заболеваниях органов дыхания

Введение

Согласно последним данным Министерства здравоохранения РФ сегодня в нашей стране заболевания органов дыхания стоят на первом месте. В частности, чаще всего россияне страдают такими заболеваниями как грипп, затем идут различные пневмонии. При этом по сравнению с другими странами отмечается низкий уровень оказания медицинской помощи. Поэтому продолжительность жизни людей, страдающих различными хроническими заболеваниями органов дыхания, в нашей стране в среднем на 15 лет меньше, чем на Западе, а численность заболевших с каждым годом увеличивается. Причинами такого роста, в первую очередь, являются, конечно же, неблагоприятные профессиональные факторы и экологические условия, в частности, сильная загрязненность атмосферы из-за поступления в нее отходов современного производства, выхлопных газов; обычно в качестве показателей загрязненности воздуха определяют концентрации SO2, NO2 и дыма.

Из профессиональных факторов наибольшее значение имеет насыщенность производственных помещений органической (хлопковая, мучная) и неорганической (угольная, кварцевая, цементная и др.) пылью, токсическими парами и газами (аммиак, хлор, кислоты, сернистый ангидрид, окись углерода, озон и т. д.). Неблагоприятно воздействуют также высокая температура воздуха в горячих цехах, сквозняки, низкие температуры и другие особенности микроклимата на производстве.

Большое значение при возникновении болезней органов дыхания имеют вирусные и бактериальные инфекции, которые вызывают воспалительный процесс. Носителями инфекции могут быть бактерии, которые ранее прекрасно сосуществовали с «хозяином», не вызывая патологических процессов.

При ослаблении защитных функций организма они начинают вести себя агрессивно. Постоянно повторяющийся воспалительный процесс приводит к нарушению структуры бронхов: они уплотняются, деформируются, просвет их суживается, функции защиты еще более ослабевают. В результате сокращается поступление в легкие кислорода, необходимого для всех тканей. Организм начинает испытывать кислородное голодание, возникает дыхательная, а затем и сердечная недостаточность.

Кроме этого, врачи видят причину частых заболеваний в неправильном образе жизни, который ведет большинство наших граждан. В понятие здорового образа жизни включают такие

аспекты, как регулярное занятие физическими упражнениями, полноценный и правильный отдых, желательно на природе, и правильное питание.

Следует сказать, что проблема высокого уровня заболеваемости органов дыхания остро стоит во многих других странах, ученые всего мира работают над его снижением и изобретают все новые и новые лекарственные препараты. Однако использование одних только химических препаратов далеко не всегда дает положительные результаты. Болезнь нередко повторяется и переходит в новую форму, на лечение которой вновь придется потратить многой сил и денег. Кроме этого, нарушение какой-либо системы организма приводит к нарушению других, в результате чего человек приобретает различные сопутствующие болезни. Наиболее прогрессивные ученые видят причину таких неудач в первую очередь в неэффективности лечения только одними химическими препаратами. Они считают, что лечить заболевания нужно в комплексе, в который включают, например, лечебные гимнастики, аромо– и фитотерапию, целебные ванны, ингаляции и др. Немалое значение при этом отводится лечебному питанию. Давно известно, что правильно составленный, сбалансированный рацион, богатый всеми необходимыми веществами, является основой лечения в целом.

Большинство рецептов блюд, приведенных в этой книге, являются лечебными, поэтому в них указано количество, в котором их можно принимать.

Глава 1.
Роль питания в лечении заболеваний

При лечении различных заболеваний большая роль отводится правильному питанию больных. Именно с пищей люди получают большую часть всех необходимых им питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Рацион больных несколько отличается от рациона здоровых. Их пища должна быть по возможности легкоусвояемой и в то же время насыщенной веществами, необходимыми именно при этом заболевании. Так, например, при простудных заболеваниях легких особенно необходимы продукты, способствующие повышению защитных сил организма, чтобы противостоять развитию болезни. Поэтому рацион больного простудой обязательно должен содержать витамины, которые в большом количестве содержаться в некоторых свежих овощах и фруктах.

Следует также учитывать, что лечение одной болезни нередко приводит к различным осложнениям, нарушению функций других органов. Связано это чаще всего с воздействием химических препаратов, которыми производится лечение. Нередко они угнетают кишечную флору, вызывая, например, дисбактериоз и другие расстройства деятельности кишечника и желудка. Как правило, лечащие врачи, наблюдающие больного, назначают пациенту, наряду с лечебными препаратами, соответствующую диету.

Однако недостаточно только правильно составить рацион. Чтобы сохранить все полезные вещества и их питательную ценность, продукты (овощи, ягоды, фрукты, мясо и т. д.) необходимо правильно приготовить. Ниже приведены основные правила обработки, хранения и употребления некоторых продуктов.

Много ценных активных веществ продукты теряют при тепловой обработке. Поэтому время тепловой обработки по возможности нужно свести до минимума. Для этого мясо нарезают поперек волокон или небольшими ломтиками, тщательно отбивают и варят 3–4 мин.

Обрабатывать продукты лучше на пару в специальных пароварках, так как при этом способе приготовления питательные вещества сохраняются практически полностью. Другой способ сохранения полезных веществ – припускание продуктов в

собственном соку или бульоне, количество которого должно быть не более половины объема продукта. Для припускания используют низкую, толстостенную емкость, а в процессе приготовления добавляют сливочное масло, виноградное вино, лимонный сок и приправы. До готовности продукт доводится частично за счет пара, что также способствует меньшей потере питательных веществ.

Для приготовления блюд используют только свежие продукты, желательно натуральные, высокого качества.

Дневной рацион составляют, исходя из ежедневной потребности необходимых питательных веществ.

Продукты лучше всего запекать в фольге или готовить на пару, так как при варке в воде в нее переходят все полезные соли, а витамины разрушаются. Кроме этого, овощи можно пассеровать (прогревать) в небольшом количестве жира без образования золотистой корочки или бланшировать (недолго варить или ошпаривать продукты кипящей водой).

Пассерование позволяет сохранить имеющиеся в овощах питательные, ароматические и красящие вещества, которые при нагревании переходят в жир. Так, например, при этом способе обработки в жире прекрасно сохраняются витамины А и С.

Оттаивание мяса производят медленно, чтобы мясной сок успевал впитываться мышечными волокнами. В противном случае мясо будет жестким и невкусным.

Перед разделкой мясо тщательно моют и обсушивают салфеткой, что препятствует размножению бактерий.

Субпродукты перед тепловой обработкой тщательно промывают. Печень зачищают от желчных протоков и ошпаривают кипятком, затем быстро охлаждают – тогда во время приготовления сохранится больше белка, и она не приобретет неприятный цвет. Почки предварительно замачивают в холодной воде на 3–4 ч.

При варке мясных и рыбных бульонов в воду вместе с полезными веществами переходят и вредные. Поэтому воду в течение приготовления рекомендуется менять 1–2 раза.

Лучше всего мясо усваивается в вареном виде, а также в запеченном в фольге – тогда оно сохраняет наибольшее количество полезных веществ. Мясные блюда рекомендуется употреблять только свежеприготовленными.

Для приготовления мясного фарша вместо хлеба лучше всего использовать крупы (гречневую, рис, пшено), предварительно замоченные на несколько часов в холодной воде.

Лучшим гарниром для мясных блюд являются свежие овощи и травы.

Если потребление мяса по каким-либо причинам запрещено, пополнить рацион белками можно с помощью блюд из бобовых, особенно сои, и молочных продуктов.

Овощи чистят и нарезают непосредственно перед тепловой обработкой (особенно картофель), так как при хранении в воде они теряют большое количество растворимых питательных веществ.

Тепловую обработку овощей производят в небольшом количестве воды, чтобы сохранить больше витаминов и полезных солей.

Овощные отвары (картофеля, моркови и др.) можно использовать для приготовления овощных супов.

В картофеле самые ценные вещества находятся непосредственно под кожурой, в том слое, который срезают при чистке. Поэтому этот овощ будет полезен запеченным вместе с кожурой.

Морковь богата каротином, который растворяется только в жире. Поэтому, прежде чем добавить овощ в супы и соусы, его пассеруют в жире. Пассеровке подвергают также белые коренья (корень петрушки, сельдерея, пастернак), что позволяет лучше сохранить их аромат.

Артишоки, которые употребляют только в отварном виде, перед варкой связывают в пучки по несколько штук. Перед тепловой обработкой их можно хранить недолгое время в подкисленной воде.

Нарезанные артишоки и яблоки темнеют. Чтобы этого не произошло, места срезов сбрызгивают лимонным соком.

Хрен, редьку и редис используют только в сыром виде.

Тушить овощи следует в толстостенной посуде (лучше чугунной) под крышкой, не более 30 мин на слабом огне, без добавления воды и соли.

Овощные блюда и соки готовят непосредственно перед употреблением и не хранят.

Свежие фрукты не рекомендуется подвергать тепловой обработке, а сухофрукты для набухания лучше заливать холодной водой.

Крупы (кроме овсяной и пшеничной) и бобовые гораздо полезнее не варить, а замачивать на ночь в холодной воде для набухания. Овсяную и пшеничную крупу замачивают в горячей воде.

Жиры – главный источник энергии, однако при тепловой обработке имеющиеся в них полезные соединения разлагаются и превращаются во вредные. Поэтому растительные масла применяют в основном в качестве заправки для салатов, а для

жарки используют топленое масло.

Хранить любые свежие продукты в холодильнике долго не рекомендуется. В крайнем случае их можно замораживать. Кроме этого, следует помнить о том, что принимать пищу следует 3–4 раза в день небольшими порциями. Ни в коем случае нельзя переедать.

Глава 2. Абсцесс легкого

Абсцесс легкого – гнойный процесс в легких, сопровождающийся образованием полостей с гнойным содержимым. Расплавление легочной ткани с формированием абсцесса сопровождается тяжелым лихорадочным состоянием, ознобами и обильным потом, сухим надсадным кашлем, сильными болями в груди при дыхании, одышкой. После прорыва гнойника больной испытывает некоторое облегчение в груди, у него снижается температура тела, прекращается озноб. Однако прорыв гнойника в бронхи вызывает сильные приступы кашля с выделением большого количества мокроты, обычно зловонной. Развивается чаще всего вследствие осложнения пневмонии любой этиологии. Абсцесс легкого бывает острым и хроническим, последствиями заболевания могут быть интоксикация организма, рак легкого, туберкулез, кисты легкого и др.

Для лечения заболевания назначается комплексная терапия, в которую входят лечение химическими препаратами, лечебный массаж, обеспечивающий дренаж гнойного очага, стимуляцию защитных сил организма и др.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Больным с абсцессом легкого назначается специальное лечебное питание, богатое белками, чтобы восполнить их потерю, а также повышающее защитную способность организма. Рацион должен быть по возможности разнообразным, высококалорийным и богатым витаминами.

При составлении лечебного рациона необходимо учитывать, что любое лечение будет малоэффективным, если имеются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, которые нередко являются последствиями различных заболеваний органов дыхания. Связано это в первую очередь с тем, что в результате заболевания нарушается кислородный обмен в организме, а также с тем, что большинство легочных заболеваний лечатся антибиотиками, подавляющими микрофлору кишечника, что вызывает дисбактериоз, нарушение синтеза витаминов К и группы В. В результате подобных расстройств организм не может получать из пищи необходимые ему питательные вещества: витамины, белки, углеводы и т. д. А это, в свою очередь, только усугубляет положение заболевшего, так как при отсутствии необходимой подпитки у него не хватает сил для борьбы с

болезнью. Кроме того, угнетается иммуннитет организма, могут возникнуть другие сопутствующие заболевания. Поэтому так важно, чтобы питание было правильным.

Больным с абсцессом легкого необходимы продукты, богатые витаминами А, С и группы В, белками, солями кальция, меди, фосфора, а также блюда с небольшим содержанием жиров.

В меню должны быть блюда и отвары из отрубей, печень, дрожжи, свежие овощи и фрукты. При составлении рациона обязательно учитывают кислотность желудочного сока.

Если течение заболевания сопровождается запорами, то таким больным будут полезны продукты, обладающие слабящими свойствами (тыква, яблоки, ягоды земляники, чернослив и др.). Кроме этого, желательно обильное питье с добавлением меда, ягод, богатых витаминами. Количество поваренной соли ограничивают до 6–8 г/сут.

Салат из белокочанной капусты и лимона

Ингредиенты:

капуста белокочанная – 400 г, яблоки – 2 шт., лимон – 0,5 шт., сметана – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют и шинкуют соломкой. Яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают дольками.

Из лимона удаляют семена и натирают на крупной терке. Все продукты смешивают, заправляют сахаром и сметаной.

Салат из болгарского перца с помидорами

Ингредиенты:

перец болгарский – 6–8 шт., помидоры – 3–4 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 0,5 пучка, листья салата – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножку, нарезают соломкой. Помидоры моют и нарезают дольками. Зеленый лук, листья салата и зелень петрушки перебирают, моют и мелко нарезают. Все продукты смешивают и заправляют растительным маслом.

Салат из щавеля, шпината и яиц

Ингредиенты:

щавель – 1 пучок, шпинат – 1 пучок, яйца – 3 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Зелень шпината, щавеля и укропа моют и мелко нарезают вместе со стеблями. Чеснок очищают и измельчают. Зелень щавеля и шпината смешивают с яйцами и чесноком, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют растительным маслом и украшают зеленью укропа.

Салат из крабовых палочек и зелени

Ингредиенты:

крабовые палочки – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, яйца – 2 шт., майонез – 2–3 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают и нарезают кружочками. Зеленый салат моют. Зелень петрушки и укропа моют и мелко нарезают. Для приготовления соуса майонез смешивают со сметаной. Крабовые палочки крупно нарезают.

Листья салата выкладывают на блюдо, смазывают 1 ч. ложкой соуса, сверху выкладывают кружочки яиц, смазывают их 2 ч. ложками соуса, выкладывают горкой крабовые палочки, посыпают зеленью укропа и петрушки, поливают оставшимся соусом.

Салат из огурцов, щавеля и яиц

Ингредиенты:

огурцы – 3 шт., щавель – 1 пучок, яйца – 4 шт., сок лимонный – 1 ч. ложка, майонез – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают и мелко нарезают. Щавель перебирают, моют, нарезают полосками и сбрызгивают лимонным соком. Огурцы моют и нарезают соломкой. Огурцы, яйца и щавель смешивают, добавляют соль, заправляют майонезом и выкладывают в салатницу.

Салат из рыбы и яиц

Ингредиенты:

филе сома отварное – 200 г, яйца – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 4–5 ст. ложек, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают и мелко нарезают. Картофель и морковь моют, варят до готовности, остужают, очищают и нарезают соломкой. Зелень петрушки моют и измельчают. Филе сома нарезают кусочками, смешивают с морковью и картофелем, добавляют соль, сметану, выкладывают в салатницу и посыпают зеленью петрушки.

Салат из говяжьей печени и помидоров

Ингредиенты:

печень говяжья – 200 г, помидоры – 3 шт., огурцы – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, нарезают крупными кусками, выкладывают в сковороду, добавляют растительное масло, обжаривают в течение 3 мин, затем добавляют немного воды, тушат до готовности, затем нарезают кубиками.

Помидоры и огурцы моют и нарезают кубиками. Зелень укропа моют.

Печень смешивают с помидорами и огурцами, добавляют соль, майонез, выкладывают в салатницу и украшают веточками укропа.

Салат из вареной курицы и редиса

Ингредиенты:

филе курицы – 200 г, редис – 10 шт., яйца – 2 шт., соус соевый – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы варят в подсоленной воде до готовности, нарезают небольшими кусочками. Редис моют и нарезают кружочками. Зелень петрушки моют и измельчают. Мясо смешивают с редисом и зеленью петрушки, добавляют соль, заправляют соевым соусом и выкладывают в салатницу.

Салат из корня сельдерея и яиц

Ингредиенты:

корень сельдерея – 1 шт., яйца – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Для маринада: 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, лист лавровый – 1 шт., перец черный горошком, сахар – 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Корень сельдерея моют, очищают, натирают на крупной терке. Лук очищают и нарезают полукольцами. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Зелень укропа моют и измельчают.

Для приготовления маринада уксус, лавровый лист, перец и сахар заливают 200 мл воды, доводят до кипения, варят 3 мин, затем процеживают.

Сельдерей смешивают с луком, заливают горячим маринадом, оставляют на 10 мин, затем откидывают на дуршлаг, остужают, смешивают с яйцами, добавляют соль, выкладывают в салатницу, поливают сметаной и посыпают зеленью укропа.

Салат из корня сельдерея, мяса и орехов

Ингредиенты:

корень сельдерея – 1 шт., филе говядины – 200 г, ядра грецких орехов – 3 ст. ложки, майонез – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, сок лимонный – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют, варят до готовности, остужают и нарезают соломкой. Корень сельдерея моют, очищают, натирают на крупной терке, сбрызгивают лимонным соком. Ядра грецких орехов измельчают. Зелень петрушки моют.

Мясо смешивают с сельдереем и орехами, выкладывают в салатницу, добавляют соль, майонез и украшают веточками петрушки.

Салат из корня сельдерея, яиц и яблок

Ингредиенты:

корень сельдерея – 1 шт., яйца – 5 шт., яблоки – 2 шт., сок лимонный – 3 ч. ложки, сметана – 3–4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корень сельдерея моют, очищают, натирают на крупной терке, сбрызгивают 1 ч. ложкой лимонного сока. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Яблоки моют, нарезают соломкой и сбрызгивают оставшимся лимонным соком.

Яйца смешивают с сельдереем и яблоками, выкладывают в салатницу, добавляют соль и поливают сметаной.

Салат из печени и риса

Ингредиенты:

печень говяжья – 200 г, рис – 50 г, морковь – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают соломкой. Морковь моют, варят до готовности, очищают и нарезают соломкой. Рис промывают холодной водой, варят до готовности в подсоленной воде, остужают. Зелень укропа моют и измельчают.

Печень смешивают с морковью, рисом и зеленью укропа, добавляют соль, выкладывают в салатницу и заправляют майонезом.

Салат из морской капусты и яиц

Ингредиенты:

капуста морская консервированная – 200 г, яйца – 6 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 6 ст. ложек.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Зелень укропа моют и измельчают. Морскую капусту смешивают с яйцами и зеленью укропа, заправляют майонезом и выкладывают в салатницу.

Салат из мяса, картофеля и зеленого горошка

Ингредиенты:

филе говядины – 200 г, картофель – 2 шт., горошек консервированный зеленый – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соус соевый – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют и варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают кубиками. Лук очищают, нарезают полукольцами и обжаривают в растительном масле.

Картофель моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Зелень петрушки моют.

Мясо смешивают с луком, картофелем и зеленым горошком, добавляют соль, соевый соус, выкладывают в салатницу и украшают веточками петрушки.

Салат из мяса и редьки

Ингредиенты:

филе говядины – 200 г, редька – 1 шт., горошек консервированный зеленый – 100 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ч. ложки, майонез – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют, варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают соломкой. Яйца отваривают вкрутую, остужают и мелко нарезают. Редьку моют, очищают и натирают на крупной терке. Лук очищают, нарезают полукольцами и обжаривают в растительном масле. Зелень петрушки моют.

Мясо смешивают с яйцами, редькой, луком и зеленым горошком, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом и украшают веточками петрушки.

Салат из свеклы и моркови

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, зелень петрушки – 0,5 пучка, сметана – 3–4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь моют, варят до готовности, очищают и натирают на крупной терке. Зелень укропа моют и измельчают. Зелень петрушки моют.

Свеклу и морковь смешивают, добавляют зелень укропа, соль, выкладывают в салатницу, заправляют сметаной, украшают веточками петрушки.

Салат из фасоли, мяса и огурцов

Ингредиенты:

фасоль консервированная – 200 г, филе говядины – 150 г, огурцы – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ч. ложки, майонез – 5 ст. ложек, зеленый лук – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают кубиками. Лук репчатый очищают, нарезают полукольцами и обжаривают в растительном масле. Огурцы моют и нарезают кубиками. Зеленый лук моют и мелко нарезают.

Мясо смешивают с фасолью, репчатым и зеленым луком, огурцами, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом.

Салат из фасоли, сыра и яиц

Ингредиенты:

фасоль консервированная – 200 г, сыр – 100 г, яйца – 4 шт., морковь – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 5 ст. ложек, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают небольшими кусочками. Зелень укропа моют и измельчают. Сыр нарезают кубиками.

Фасоль смешивают с сыром, яйцами, морковью и зеленью укропа, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом.

Салат из фасоли, капусты и яиц

Ингредиенты:

фасоль консервированная – 150 г, капуста белокочанная – 150 г, яйца – 4 шт., уксус 3%-ный – 2 ч. ложки, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, сахар – 0,5 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, майонез – 5–6 ст. ложек, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают соломкой. Лук и чеснок очищают, мелко нарезают. Капусту моют, нарезают соломкой, смешивают с луком и чесноком, посыпают сахаром и солью, сбрызгивают уксусом. Зелень укропа моют.

Фасоль смешивают с яйцами, добавляют капусту, лук и чеснок, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом, украшают веточками укропа.

Салат из стручковой фасоли и мяса

Ингредиенты:

фасоль консервированная стручковая – 200 г, филе говядины – 150 г, огурец – 1 шт., яйца – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, сметана – 1 ст. ложка, соус соевый – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют, варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают соломкой. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают небольшими кусочками. Огурец моют и нарезают соломкой. Лук зеленый моют и измельчают. Для приготовления соуса сметану смешивают с соевым соусом.

Стручковую фасоль смешивают с мясом, яйцами, огурцом и луком, добавляют соль, выкладывают в салатницу и заправляют соусом.

Салат из помидоров, огурцов и яиц

Ингредиенты:

помидоры – 3 шт., огурцы – 2 шт., яйца – 3 шт., зелень петрушки – 1 пучок, лук репчатый – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, консервированный зеленый горошек – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают кружочками. Помидоры и огурцы моют, нарезают кружочками. Лук очищают и нарезают кольцами. Зелень петрушки моют и измельчают.

Помидоры смешивают с огурцами, яйцами, луком и зеленью петрушки, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом и украшают зеленым горошком.

Салат из болгарского перца и мяса

Ингредиенты:

перец болгарский – 3 шт., филе говядины – 150 г, шампиньоны – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, масло растительное – 1–2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Перец моют, очищают от семян, нарезают полосками. Филе говядины моют, варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают соломкой. Грибы промывают и нарезают соломкой. Лук очищают и нарезают полукольцами.

Грибы и лук выкладывают в сковороду, добавляют растительное масло, обжаривают, затем тушат до готовности на слабом огне.

Грибы и лук смешивают с мясом, перцем, добавляют соль, выкладывают в салатницу и заправляют сметаной.

Салат из фасоли и рыбы

Ингредиенты:

фасоль консервированная – 200 г, филе судака – 200 г, морковь – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соус соевый – 5 ст. ложек, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака варят в подсоленной воде до готовности и нарезают небольшими кусочками. Морковь моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают небольшими кусочками. Зелень петрушки моют и измельчают.

Фасоль смешивают с рыбой, яйцами, морковью и зеленью петрушки, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют соевым соусом.

Салат из мяса курицы и кукурузы

Ингредиенты:

филе курицы – 200 г, кукуруза консервированная – 150 г, рис – 30 г, лук репчатый – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 5 ст. ложек, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы варят в подсоленной воде до готовности и нарезают соломкой. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Рис промывают холодной воде и варят до готовности. Лук очищают и мелко нарезают. Зелень укропа моют.

Мясо смешивают с кукурузой, рисом, яйцами и луком, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом и украшают веточками укропа.

Салат из помидоров и зелени

Ингредиенты:

помидоры – 4 шт., зелень укропа – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, зеленый лук – 0,5 пучка, масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют и нарезают тонкими дольками. Зелень укропа, петрушки и зеленый лук моют, измельчают, смешивают с помидорами, добавляют соль, выкладывают в салатницу и заправляют растительным маслом.

Салат из зеленого горошка, огурцов и яиц

Ингредиенты:

горошек консервированный зеленый – 200 г, огурцы – 3 шт., яйца – 4 шт., лук репчатый – 0,5 шт., майонез – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают кружочками. Огурцы моют и нарезают кружочками. Лук очищают и нарезают полукольцами. Зелень укропа моют и измельчают. Для приготовления соуса сметану смешивают с майонезом.

Огурцы смешивают с яйцами, луком и зеленым горошком, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют соусом и посыпают зеленью укропа.

Салат из консервированной рыбы и зеленого горошка

Ингредиенты:

горбуша консервированная в масле – 150 г, горошек зеленый – 100 г, яйца – 4 шт., морковь – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, майонез – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают и мелко нарезают. Рыбу разминают вилкой. Морковь моют, очищают, варят до готовности и натирают на мелкой терке. Зеленый горошек варят в подсоленной воде до готовности. Зелень петрушки моют.

Яйца смешивают с рыбой, морковью и зеленым горошком, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом и украшают веточками петрушки.

Салат из моркови, мяса и чернослива

Ингредиенты:

морковь – 3 шт., филе говядины – 250 г, яйца – 2 шт., чернослив – 50 г, зелень петрушки – 1 пучок, майонез – 4–5 ст. ложек, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив замачивают в теплой воде на 2 часа, затем нарезают полосками. Мясо моют, варят в подсоленной воде до готовности и нарезают соломкой. Морковь моют, очищают, варят до готовности, и нарезают соломкой. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают небольшими кусочками. Зелень петрушки моют.

Морковь смешивают с мясом, яйцами, черносливом, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом и украшают веточками петрушки.

Салат из свеклы и зеленого горошка

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., горошек консервированный зеленый – 150 г, чеснок – 2 зубчика, ядра грецких орехов – 20 г, зелень укропа – 0,5 пучка, майонез – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, варят до готовности, очищают и натирают на крупной терке. Чеснок очищают и измельчают. Ядра грецких орехов обжаривают на сковороде без масла, затем измельчают. Зелень укропа моют. Для приготовления соуса сметану смешивают с майонезом.

Свеклу смешивают с чесноком, зеленым горошком и орехами, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют соусом и украшают веточками укропа.

Салат из моркови и капусты

Ингредиенты:

морковь – 3 шт., капуста белокочанная – 200 г, уксус 3%-ный – 1 ст. ложка, сахар – 0,5 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, масло оливковое – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают и натирают на мелкой терке. Капусту моют, шинкуют, посыпают солью и сахаром и сбрызгивают уксусом. Зелень укропа моют и измельчают.

Морковь смешивают с капустой, выкладывают в салатницу и заправляют оливковым маслом.

Салат из крабовых палочек, огурцов и яиц

Ингредиенты:

крабовые палочки – 150 г, огурцы – 3 шт., яйца – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, майонез – 4–5 ст. ложек, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Морковь моют, варят до готовности, очищают и нарезают соломкой. Огурцы моют и нарезают соломкой. Лук очищают и мелко нарезают. Зелень петрушки моют и измельчают. Крабовые палочки нарезают соломкой.

Крабовые палочки смешивают с огурцами, яйцами, луком, морковью и зеленью петрушки, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом.

Салат из грибов и фасоли

Ингредиенты:

шампиньоны – 200 г, фасоль консервированная – 150 г, филе курицы – 100 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 5 ст. ложек, соль по вкусу.

Способ приготовления

Шампиньоны промывают, варят в подсоленной воде до готовности и нарезают ломтиками. Филе курицы варят в подсоленной воде до готовности и нарезают соломкой. Морковь моют, варят до готовности, очищают и нарезают соломкой.

Лук очищают и нарезают полукольцами. Зелень укропа моют.

Консервированную фасоль смешивают с грибами, мясом, луком и морковью, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом и украшают веточками укропа.

Суп овсяный

Ингредиенты:

крупа овсяная – 80 г, вода 1 л, молоко – 0,5 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, яйцо – 1 шт.

Способ приготовления

Овсяную крупу перебирают, промывают, варят до готовности и процеживают. Получившийся слизистый отвар доводят до кипения и заправляют льезоном и сливочным маслом.

Для приготовления льезона яйцо разводят горячим молоком и варят на водяной бане до тех пор, пока масса не загустеет. Затем ее процеживают.

Суп куриный с льезоном

Ингредиенты:

филе курицы вареное – 200 г, рис – 80 г, вода – 1 л, яйцо – 1 шт., сливки – 0,5 стакана, масло сливочное – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Филе курицы пропускают через мясорубку. Рис промывают, заливают водой и варят до готовности. Готовый отвар процеживают, рис протирают через сито. Все продукты смешивают и заправляют льезоном, приготовленным из яйца и сливок, и масла.

Суп молочный с овощами

Ингредиенты:

молоко – 2 стакана, вода – 0,3 стакана, морковь – 1 шт., кабачки молодые – 1 шт., капуста цветная – 800 г, тыква – 50 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту моют и разбирают на соцветия. Морковь, тыкву и кабачки моют, очищают и нарезают соломкой.

Все овощи по отдельности припускают до готовности, затем откидывают на дуршлаг. Все продукты смешивают, заливают горячим молоком, добавляют сахар и проваривают 2–3 мин. Готовый суп заправляют сливочным маслом.

Бульон с творожными клецками

Ингредиенты:

бульон мясной – 1 л, творог – 100 г, яйцо – 2 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, мука – 3 ст. ложки.

Способ приготовления

Творог отжимают, протирают через сито, добавляют муку, сливочное масло, яичные желтки тщательно перемешивают. Белки взбивают в крепкую пену и смешивают с творожной массой. Затем ее разделывают на клецки и опускают их в кипящий бульон и варят до готовности.

Бульон с сыром и вареными яйцами

Ингредиенты:

бульон говяжий – 1 л, сыр – 100 г, яйца – 3 шт., зелень укропа – 1 пучок.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Сыр нарезают мелкими кубиками. Зелень укропа моют и измельчают.

В бульон кладут яйца, доводят до кипения, добавляют зелень укропа, разливают по тарелку. В каждую тарелку кладут кубики сыра.

Куриный суп с овощами

Ингредиенты:

филе курицы – 300 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы моют, заливают 1,5 л холодной воды, доводят до кипения на слабом огне и варят до готовности, периодически снимая пену. Филе курицы достают из бульона и нарезают порционными кусками.

Картофель, морковь и корень петрушки моют, очищают и нарезают соломкой. Зелень петрушки моют и измельчают. Бульон доводят до кипения, добавляют картофель, морковь и корень петрушки, варят в течение 10 минут на слабом огне, затем добавляют филе курицы, соль, снова доводят до кипения. Готовый суп посыпают зеленью петрушки.

Щи «Весенние»

Ингредиенты:

капуста – 300 г, щавель —1 пучок, яйца – 4 шт., морковь – 1 шт., картофель – 4 шт., зелень укропа – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, сметана – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь моют, очищают и нарезают кубиками. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают небольшими кусочками. Щавель, зеленый лук, зелень петрушки и укропа моют и мелко нарезают.

Капусту моют, шинкуют, заливают 2 л холодной воды, доводят до кипения на слабом огне, варят в течение 5 мин, добавляют картофель и морковь, варят 5–7 мин. Затем добавляют яйца, щавель, соль, варят до готовности.

Щи разливают по тарелкам, добавляют зелень петрушки, укропа, зеленый лук и сметану.

Суп с фасолью

Ингредиенты:

бульон говяжий – 2 л, фасоль – 100 г, картофель – 3 шт., морковь – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., паста томатная – 1 ст. ложка, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замачивают в холодной воде на 4 часа. Морковь, картофель и корень петрушки моют, очищают и нарезают соломкой. Лук очищают и нарезают полукольцами. Зелень укропа моют и измельчают.

Бульон доводят до кипения, добавляют фасоль и варят в течение 1–1,5 ч, затем добавляют картофель, морковь, корень петрушки, томатную пасту и соль. Суп варят до готовности, затем добавляют зелень укропа.

Рассольник с говяжьими почками

Ингредиенты:

бульон говяжий – 1,5 л, огурцы соленые – 3 шт., почки говяжьи – 300 г, молоко – 200 мл, картофель – 3 шт., морковь – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, сметана – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Почки промывают холодной водой, очищают от пленок, заливают молоком, оставляют на 1 ч, затем вновь промывают, отваривают в небольшом количестве подсоленной воды, остужают и нарезают соломкой.

Картофель и морковь моют, очищают и нарезают соломкой.

Огурцы промывают холодной водой и нарезают соломкой. Зелень укропа моют и измельчают.

Бульон доводят до кипения, добавляют картофель, морковь, огурцы, почки и лавровый лист. Суп варят до готовности, затем добавляют зелень укропа и сметану.

Бульон с рисом

Ингредиенты:

бульон говяжий – 2 л, рис – 70 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промывают холодной водой и варят до полуготовности. Зелень петрушки моют и мелко нарезают.

Бульон доводят до кипения, добавляют рис, соль и варят до готовности, разливают по тарелкам и посыпают зеленью петрушки.

Суп с фрикадельками

Ингредиенты:

бульон куриный – 2 л, филе курицы – 300 г, рис – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают крупными кусками. Филе курицы крупно нарезают и пропускают через мясорубку вместе с луком. В фарш добавляют яйцо, рис, соль и формуют из него фрикадельки.

Картофель и морковь моют, очищают и нарезают кубиками. Зелень укропа моют и измельчают.

Бульон доводят до кипения, опускают в него фрикадельки, добавляют картофель, морковь и соль. Суп варят до готовности, затем добавляют зелень укропа.

Борщ «Диетический»

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., капуста белокочанная – 300 г, морковь – 1 шт., картофель – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, сметана – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу, морковь, корень сельдерея и картофель моют, очищают и нарезают мелкими кубиками. Капусту моют и шинкуют.

Лук очищают и нарезают полукольцами. Зелень укропа моют и измельчают.

2 л водв доводят до кипения, добавляют свеклу, варят в течение 10 мин, кладут капусту, морковь, картофель, лук, лавровый лист, соль, варят до готовности, затем добавляют зелень укропа и сметану.

Рыбный суп с вареными яйцами

Ингредиенты:

филе судака – 300 г, яйца – 4 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, чистят и нарезают кружочками. Картофель и морковь моют, очищают и нарезают кубиками. Лук очищают и нарезают полукольцами. Зелень укропа моют и измельчают.

Филе судака моют, заливают 1,5 л холодной воды, доводят до кипения на слабом огне, добавляют картофель, морковь, лук, лавровый лист, соль, варят до готовности, затем добавляют кружочки яиц и зелень укропа.

Рыбный суп-пюре

Ингредиенты:

филе сома – 300 г, картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь моют, очищают и нарезают крупными кусками. Лук очищают и разрезают на 4 части. Зелень петрушки моют и измельчают.

Филе сома моют, заливают 1л холодной воды, доводят до кипения на слабом огне, добавляют картофель, лук и морковь, варят до готовности. Рыбу и овощи достают из супа и протирают через сито.

Бульон процеживают, доводят до кипения, добавляют соль, протертые овощи и рыбу и варят на слабом огне в течение 3 мин. В готовый суп добавляют зелень петрушки.

Молочный суп с морковью и картофелем

Ингредиенты:

молоко – 1 л, морковь – 1–2 шт., картофель – 2–3 шт., масло сливочное – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и картофель моют, очищают, нарезают кубиками. Молоко доводят до кипения, добавляют картофель, морковь, соль и варят на слабом огне до готовности. Суп заправляют сливочным маслом.

Молочный суп с рисом и картофелем

Ингредиенты:

молоко – 1 л, рис – 50 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., масло сливочное – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь моют, очищают и нарезают соломкой. Молоко доводят до кипения, добавляют картофель, морковь, рис, соль и варят на слабом огне до готовности. Суп заправляют сливочным маслом.

Молочный суп с макаронными изделиями

Ингредиенты:

молоко – 1 л, макаронные изделия – 50 г, масло сливочное – 2 ч. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко доводят до кипения, опускают в него макаронные изделия, добавляют соль и варят до готовности. Суп заправляют сливочным маслом и посыпают сахаром.

Свекольник с грибами

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., шампиньоны – 200 г, картофель – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, зеленый горошек – 50 г, щавель – 1 пучок, сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Шампиньоны моют, нарезают ломтиками. Свеклу и картофель моют, очищают и нарезают соломкой. Щавель моют и крупно нарезают. Зелень петрушки моют и измельчают.

1,5 л воды доводят до кипения, опускают грибы и свеклу, варят в течение 10 мин, затем добавляют картофель, зеленый горошек и варят еще 10 мин. В суп кладут щавель, соль, варят до готовности, затем добавляют сметану и зелень петрушки.

Томатный суп с говядиной

Ингредиенты:

филе говядины – 300 г, паста томатная – 1 ст. ложка, помидоры – 2 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо моют, заливают 1,5 л холодной воды, доводят до кипения на слабом огне, добавляют лавровый лист и варят до готовности. Мясо достают из бульона, нарезают порционными кусками.

Бульон процеживают и доводят до кипения. Зелень укропа моют и измельчают. Помидоры моют, мелко нарезают.

Картофель и морковь моют, очищают, нарезают кубиками, опускают в бульон, варят в течение 5 мин, добавляют томатную пасту, помидоры, куски мяса, соль, варят суп до готовности, затем кладут зелень укропа.

Куриный бульон с овощными клецками

Ингредиенты:

бульон куриный – 1 л, морковь – 1 шт., картофель – 1 шт., молоко – 50 мл, зелень петрушки – 0,5 пучка, мука пшеничная – 2 ч. ложки, яйцо – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь моют, варят до готовности, очищают, пропускают через мясорубку. Зелень петрушки моют, мелко нарезают, смешивают с картофельно-морковным пюре, добавляют муку, яйцо, молоко, соль.

Бульон доводят до кипения, чайной ложкой кладут в него овощную смесь и варят до готовности.

Кнели из судака

Ингредиенты:

филе судака – 300 г, бульон рыбный – 300 г, молоко – 150 г, крупа гречневая – 4 ст. ложки, белок – 1 шт., корни петрушки и сельдерея – по 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу гречневую перебирают, моют и замачивают в холодной воде на ночь. Морковь, корни петрушки и сельдерея моют, очищают и крупно нарезают. Лук очищают, моют и нарезают полукольцами. Филе судака пропускают через мясорубку, добавляют гречневую крупу, тщательно перемешивают и снова пропускают через мясорубку. Добавляют взбитый яичный белок, молоко, соль и тщательно перемешивают. Из получившейся массы скатывают небольшие шарики и припускают в рыбном бульоне с кореньями, морковью и луком.

Паштет рыбный

Ингредиенты:

филе судака вареное – 300 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе судака пропускают через мясорубку. Морковь и лук очищают, нарезают, пассеруют в 1 ст. ложке сливочного масла, охлаждают и также пропускают через мясорубку. Продукты смешивают, добавляют оставшееся сливочное масло, еще раз тщательно перемешивают. Перед подачей посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Рыба, запеченная с картофелем

Ингредиенты:

филе щуки – 300 г, картофель – 4 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе щуки моют и нарезают крупными кусками. Картофель моют, очищают и нарезают кружочками. Лук очищают и нарезают кольцами. Зелень петрушки моют и измельчают.

На смазанный растительным маслом противень выкладывают куски рыбы, картофель и лук, посыпают солью, смазывают майонезом и запекают в разогретой до 180 ˚С духовке до готовности, затем посыпают зеленью петрушки.

Рыбные котлеты с картофельным пюре

Ингредиенты:

филе минтая – 400 г, картофель – 4 шт., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сухари панировочные – 2 ст. ложки, молоко – 50 мл, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе минтая моют и нарезают крупными кусками. Лук очищают и разрезают на 4 части. Рыбу и лук дважды пропускают через мясорубку, добавляют взбитое яйцо, соль, формуют котлеты, обваливают их в панировочных сухарях и жарят на растительном масле до готовности.

Зелень укропа моют и измельчают. Картофель моют, очищают, варят в подсоленной воде до готовности, сливают воду, добавляют горячее молоко и разминают до пюреобразного состояния.

На блюдо выкладывают картофельное пюре и рыбные котлеты, посыпают зеленью укропа.

Овощное рагу

Ингредиенты:

кабачок – 1 шт., баклажан – 1 шт., капуста – 500 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., помидоры – 2 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачок, картофель, морковь моют, очищают и нарезают соломкой. Баклажан и помидоры моют и нарезают кубиками. Капусту моют и шинкуют. Лук очищают и нарезают кольцами. Зелень укропа моют и измельчают.

Кабачок, морковь, картофель, баклажан, капусту и лук выкладывают в сковороду с разогретым растительным маслом, добавляют соль, обжаривают на сильном огне в течение 3 мин, затем убавляют огонь до минимума, кладут помидоры, вливают немного воды и тушат до готовности. Рагу украшают зеленью укропа.

Тушеная говядина с рисом

Ингредиенты:

филе говядины – 300 г, рис – 200 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, масло сливочное – 4 ч. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо моют, нарезают порционными кусками. Лук очищают, нарезают кольцами. Морковь моют, очищают и нарезают соломкой. Зелень петрушки моют и измельчают.

Мясо выкладывают на сковороду с разогретым растительным маслом, обжаривают на сильном огне в течение 3 мин, добавляют морковь, лук, майонез, соль, вливают немного воды и тушат до готовности.

Рис промывают холодной водой, варят в подсоленной воде до готовности и заправляют сливочным маслом.

Рис выкладывают горкой на блюдо, сверху кладут тушеные мясо и овощи, посыпают зеленью петрушки.

Тушеная капуста с вареными яйцами

Ингредиенты:

капуста белокочанная – 500 г, яйца – 5 шт., масло сливочное – 20 г, масло растительное – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Лук моют и измельчают. Капусту моют и шинкуют.

Капусту выкладывают на сковороду с разогретым растительным маслом, добавляют немного воды, соль, тушат в течение 15 минут, затем перемешивают с яйцами, добавляют сливочное масло, тушат до готовности и посыпают зеленым луком.

Тушеная капуста с говяжьей печенью

Ингредиенты:

капуста белокочанная – 500 г, печень говяжья – 200 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, масло сливочное – 20 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, нарезают соломкой и обжаривают в 1 ст. ложке растительного масла. Капусту моют, шинкуют. Лук очищают и нарезают кольцами. Зелень петрушки моют и измельчают.

Капусту смешивают с луком, выкладывают на сковороду с оставшимся растительным маслом, добавляют соль, вливают немного воды, тушат до полуготовности, добавляют печень, сливочное масло. Блюдо доводят до готовности на слабом огне, затем посыпают зеленью петрушки.

Рыба с тушеной морковью

Ингредиенты:

филе карпа – 300 г, морковь – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 3 ст. ложки, сухари панировочные – 2 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе рыбы моют, нарезают порционными кусками, посыпают солью и панировочными сухарями и обжаривают в 2 ст. ложках оливкового масла.

Лук очищают и нарезают кольцами. Морковь моют, очищают и нарезают кружочками. Зелень укропа моют и измельчают. Лук и морковь выкладывают на сковороду с оставшимся оливковым маслом, обжаривают на сильном огне в течение 3 мин, затем убавляют огонь до минимума, добавляют соль, вливают немного воды и тушат до готовности.

Тушеные лук и морковь выкладывают горкой на блюдо, сверху кладут куски рыбы и посыпают зеленью укропа.

Тушеные баклажаны с говяжьей печенью

Ингредиенты:

баклажаны – 3 шт., печень говяжья – 200 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, майонез – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, нарезают небольшими кусочками и обжаривают в 1 ст. ложке растительного масла. Лук и чеснок очищают, мелко нарезают. Зелень петрушки моют и измельчают.

Баклажаны моют, нарезают кубиками, обжаривают в оставшемся растительном масле, добавляют лук, печень, соль, майонез, вливают немного воды и тушат до готовности.

Тушеные печень и овощи посыпают зеленью петрушки и чесноком.

Говяжий язык в сметане

Ингредиенты:

язык говяжий – 200 г, сметана – 3 ст. ложки, шампиньоны – 2 шт., капуста – 1 вилок, масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 30 г, зелень петрушки – 1 пучок, сок лимонный – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Язык моют, сбрызгивают лимонным соком, варят до полуготовности, обдают холодной водой, очищают от пленок и нарезают соломкой. Грибы моют и нарезают ломтиками. Язык выкладывают в сковороду, добавляют грибы, 1 ст. ложку растительного масла и обжаривают на среднем огне в течение 5 мин, затем убавляют огонь до минимума, кладут сметану, соль и тушат до готовности.

Капусту моют, шинкуют, выкладывают в сковороду, добавляют соль, оставшееся растительное масло, вливают немного воды и тушат до готовности. Зелень петрушки моют и измельчают.

Капусту выкладывают горкой на блюдо, сверху кладут тушеные язык и грибы, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью петрушки.

Печеночные котлеты с сыром

Ингредиенты:

печень говяжья – 300 г, сыр – 150 г, яйцо – 1 шт., сухари панировочные – 2 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., помидоры – 3 шт., огурцы – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и нарезают крупными кусками. Печень моют, нарезают крупными кусками, пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют взбитое яйцо, соль. Из фарша формуют котлеты, обваливают их в панировочных сухарях и жарят на растительном масле до готовности. Огурцы и помидоры моют и нарезают кружочками. Зелень петрушки моют и измельчают. Сыр натирают на крупной терке.

Котлеты выкладывают на блюдо, посыпают тертым сыром и зеленью петрушки, украшают огурцами и помидорами.

Куриные окорочка, тушенные в томатном соусе

Ингредиенты:

окорочка куриные – 2 шт., помидоры – 2 шт., паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 50 г, масло растительное – 1 ст. ложка, крупа гречневая – 200 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют и мелко нарезают. Окорочка моют, разрубают каждый на 4 части, посыпают солью, выкладывают в сковороду с разогретым растительным маслом, обжаривают на сильном огне в течение 5 мин, затем вливают немного воды, добавляют томатную пасту, помидоры и тушат до готовности.

Гречневую крупу перебирают, промывают холодной водой, варят в подсоленной воде до готовности и заправляют сливочным маслом. Зелень укропа моют и измельчают. Окорочка выкладывают на блюдо, поливают оставшимся от тушения соусом, посыпают зеленью укропа. Отдельно подают гречневую кашу.

Котлеты из говядины

Ингредиенты:

филе говядины – 300 г, лук репчатый – 1 шт., жир кулинарный – 2–3 ст. ложки, яйцо – 1 шт., хлеб пшеничный – 1 ломтик, молоко – 40–50 мл, сухари панировочные – 2 ст. ложки, фасоль консервированная – 200 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и разрезают на 4 части. Хлеб замачивают в теплом молоке. Зелень петрушки моют. Филе говядины моют, нарезают крупными кусками и пропускают через мясорубку вместе с луком и хлебом. В фарш добавляют взбитое яйцо, соль. Фарш перемешивают и формуют из него котлеты.

Котлеты обваливают в панировочных сухарях, выкладывают на сковороду с разогретым жиром и жарят до готовности.

При подаче к столу котлеты украшают веточками петрушки. Отдельно подают консервированную фасоль.

Отбивные из говядины с гарниром из кабачков

Ингредиенты:

филе говядины – 300 г, кабачки – 300 г, майонез – 2 ст. ложки, чеснок – 1 зубчик, масло растительное – 4–5 ст. ложек, помидоры – 3–4 шт., зелень укропа – 1 пучок, сухари панировочные – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют, нарезают порционными кусками, отбивают, посыпают солью и панировочными сухарями. Отбивные выкладывают на сковороду с разогретым растительным маслом (2–3 ст. ложки) и жарят до готовности.

Помидоры моют и нарезают кружочками. Зелень укропа моют и измельчают. Чеснок очищают и натирают на мелкой терке и смешивают с майонезом. Кабачки моют, очищают, нарезают кружочками, выкладывают на сковороду с оставшимся растительным маслом, жарят до готовности, затем смазывают смесью майонеза и чеснока.

Отбивные и кабачки подают к столу, украсив кружочками помидоров и зеленью укропа.

Запеканка из макаронных изделий

Ингредиенты:

макаронные изделия – 200 г, яйца – 3 шт., масло сливочное – 50 г, сметана – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Макаронные изделия варят в подсоленной воде до готовности, откидывают на дуршлаг, промывают холодной водой, перемешивают со взбитыми яйцами и выкладывают на сковороду с разогретым сливочным маслом. Запеканку обжаривают с обеих сторон и подают к столу, полив сметаной и посыпав сахаром.

Сырники со сметаной

Ингредиенты:

творог – 200 г, яйца – 2 шт., мука пшеничная – 2–3 ч. ложки, сода пищевая – 0,25 ч. ложки, сметана – 3 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог протирают через сито, добавляют пищевую соду, муку, взбитые яйца, сахар и соль, замешивают тесто, формуют из него круглые лепешки, выкладывают их на сковороду с разогретым растительным маслом и жарят с обеих сторон до готовности. При подаче к столу сырники поливают сметаной.

Гречневая каша с молоком и медом

Ингредиенты:

крупа гречневая – 200 г, молоко – 0,5 л, мед – 1 ст. ложка, масло сливочное – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебирают, промывают холодной водой, варят в подсоленной воде до готовности и заправляют сливочным маслом. Молоко доводят до кипения, добавляют мед, кипятят на слабом огне в течение 1 мин.

Кашу раскладывают по тарелкам, добавляют смесь молока и меда.

Тыквенная каша

Ингредиенты:

тыква – 300 г, крупа пшенная – 200 г, молоко – 1 л, масло сливочное – 50 г, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву моют, очищают, удаляют семена, мякоть нарезают кубиками, заливают небольшим количеством холодной воды и тушат на слабом огне до полуготовности.

Пшенную крупу варят до полуготовности в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг. Тыкву выкладывают в кастрюлю с толстым дном, вливают молоко, добавляют пшенную крупу, соль, сахар и варят на слабом огне до готовности. Кашу заправляют сливочным маслом.

Геркулесовая каша со сгущенным молоком

Ингредиенты:

хлопья овсяные – 200 г, молоко сгущенное – 2 ст. ложки, молоко – 1–1,5 л, масло сливочное – 30 г, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Овсяные хлопья опускают в кипящее молоко, добавляют сахар, соль и варят на слабом огне до готовности. Кашу заправляют сливочным маслом и поливают сгущенным молоком.

Рисовая каша с фруктами

Ингредиенты:

рис – 100 г, молоко – 0,5 л, масло сливочное – 40 г, яблоко – 1 шт., банан – 1 шт., апельсин – 1 шт., сок лимонный – 1 ч. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис перебирают, промывают холодной водой, варят до полуготовности, откидывают на дуршлаг, затем опускают в кипящее молоко, добавляют сахар, соль и варят до готовности.

Яблоко моют, очищают, разрезают на 4 части, удаляют сердцевину, затем нарезают кубиками, сбрызгивают лимонным соком и посыпают сахаром. Банан и апельсин очищают. Банан нарезают кружочками, апельсин – кубиками.

Рис выкладывают горкой на блюдо, заправляют сливочным маслом, украшают ломтиками фруктов.

Рисовая каша с изюмом и орехами

Ингредиенты:

рис – 100 г, молоко – 0,5 л, масло сливочное – 40 г, ядра грецких орехов – 50 г, изюм – 50 г, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Изюм замачивают в теплой воде на 1 ч. Ядра грецких орехов обжаривают на сковороде без масла и измельчают.

Рис перебирают, промывают холодной водой, варят до полуготовности, откидывают на дуршлаг, затем опускают в кипящее молоко, добавляют сахар, соль, изюм и варят до готовности.

Рисовую кашу перемешивают с орехами, заправляют сливочным маслом.

Пшенная каша с молоком

Ингредиенты:

крупа пшенная – 100 г, молоко – 0,5 л, масло сливочное – 40 г, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Пшенную крупу перебирают, промывают холодной водой, варят до полуготовности в подсоленной воде, затем воду сливают, добавляют молоко, сахар и варят до готовности.

Пшенную кашу заправляют сливочным маслом.

Тыквенные оладьи

Ингредиенты:

тыква – 200 г, мука пшеничная – 2–3 ст. ложки, яйцо – 1 шт., молоко – 50 мл, сметана – 3 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву моют, очищают, удаляют семена. Мякоть натирают на мелкой терке, добавляют яйцо, молоко, муку, сахар, соль, замешивают тесто и выкладывают его столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом.

Готовые оладьи поливают сметаной.

Оладьи из кабачков

Ингредиенты:

кабачки – 200 г, мука пшеничная – 2–3 ст. ложки, яйцо – 1 шт., молоко – 50 мл, сметана – 3 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки моют, очищают, удаляют семена. Мякоть натирают на мелкой терке, добавляют яйцо, молоко, муку, соль, замешивают тесто и выкладывают его столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом. Готовые оладьи поливают сметаной.

Глава 3. Астма бронхиальная

Хроническое заболевание, сопровождающееся приступами удушья, неудержимым кашлем, повышенным выделением слизи из носа, возникающими в результате спазма, отека и усиленного образования мокроты в бронхах. Причиной бронхиальной астмы могут быть аллергические и неаллергические факторы.

Чаще всего бронхиальная астма возникает вследствие развития аллергии. Известно, что аллергия – это извращенная реакция организма на какое-либо вещество. Такими веществами-аллергенами могут быть пищевые продукты, лекарственные препараты, пыль, шерсть животных и т. д. При контакте с аллергеном у больного бронхиальной астмой в организме вырабатываются различные биологически активные вещества, которые вызывают спазм, воспалительный отек бронхов и повышенное образование густой вязкой слизи.

Аллергены находятся не только в жилищах, они широко распространены в окружающей среде. Это пыльца растений, споры грибов, частицы насекомых и другие компоненты воздушной среды. Чаще всего аллергические реакции вызывают следующие пыльцевые растения: тимофеевка луговая, одуванчик, маргаритка, крапива, подорожник, амброзия, полынь, щавель, люпин, мак, тюльпан, шиповник, бузина, сирень, лесной орех (лещина), береза, дуб, ясень, тополь, ива, сосна, ольха, каштан и др.

Значение пищевой аллергии при бронхиальной астме раньше недооценивалось, хотя она, как установлено специалистами в последние годы, встречается почти у половины больных.

Профессиональная астма может развиваться у работников сельского хозяйства, пищевой, деревообрабатывающей, химической, текстильной, косметической промышленности и у парикмахеров.

Аллергенами могут быть практически любые лекарства. Лекарственная непереносимость (кожные сыпи, прыщи, зуд, экзема) встречаются у многих больных бронхиальной астмой. Однако астмогенное медикаментозное действие наблюдается сравнительно редко. Обычно лекарства являются причиной бронхиальной астмы у лиц, имеющих постоянный, связанный с профессией контакт с ними.

Самым распространенным аллергеном является ацетилсалициловая кислота (аспирин). Многие больные, чувствительные к этому препарату, реагируют также на тетрациклин и соли бензойной кислоты, используемые в пищевой

промышленности. Поэтому следует исключить из употребления пищевые продукты, содержащие салициты. Это яблоки, абрикосы, грейпфруты, виноград, лимоны, дыни, персики, апельсины, слива, вишня, ежевика, малина, земляника, крыжовник, черная смородина, огурцы, перец, помидоры, картофель. Не следует употреблять мятные конфеты, напитки из корнеплодов, мороженое, содовую воду, кондитерские изделия. Таким больным противопоказаны теофедрин, индометацин и другие лекарства этой группы.

Бронхиальная астма, развивающаяся после контакта с вышеназванными аллергенами, получила название атонической. Этим термином в 1923 г. была названа странная болезнь, возникающая под воздействием широко распространенных и безвредных для большинства людей веществ.

У части больных приступы возникают в связи с инфекцией – острым респираторным заболеванием, острым бронхитом, пневмонией. Такую бронхиальную астму относят к инфекционной. В ряде случаев бронхиальная астма развивается после стрессов, при эндокринных изменениях (при беременности или в климактерический период), на фоне других заболеваний (узелковый периартериит и др.), при физических нагрузках.

Бронхиальная астма имеет довольно яркие клинические проявления. Это приступы затрудненного дыхания, удушье, возникающее из-за спазма, отека и избыточного образования слизи в бронхах. Болезненные проявления в бронхах препятствуют нормальной вентиляции, причем в большей степени затруднен выдох, так как именно тогда бронхи подвергаются дополнительному сдавливанию за счет повышения внутригрудного давления. Однако субъективно больной может ощущать затруднение как выдоха, так и вдоха.

В развитии приступа выделяют три этапа: предвестники, период удушья, разрешение приступа. В начальный период может появиться аллергический насморк, зуд век, сухой кашель, затем развивается одышка, нередко сопровождающаяся глухими хрипами, свистящим дыханием, которые слышины даже на расстоянии. Больной обычно находится в состоянии беспокойства и возбуждения, вынужден принимать сидячее положение с наклоном туловища вперед, с упором на руки. В акте дыхания участвуют мышцы плечевого пояса, грудной клетки, брюшного пресса. Заканчивается приступ отделением густой вязкой мокроты.

При обострении бронхиальной астмы подобные приступы неоднократно повторяются. Наиболее частое и опасное осложнение заболевания – астматический статус, угрожающий

жизни больного и требующий экстренной интенсивной терапии. Астматический статус – это тяжелый приступ бронхиальной астмы, который не удается снять обычными лекарственными препаратами (бронхорасширяющие средства, эуфиллин). Он характеризуется тяжелой дыхательной недостаточностью, прогрессирующими нарушениями газообмена и кислотно-щелочного состояния крови.

Астматический статус возникает или при внезапном повторном контакте с аллергеном, к которому у больного уже имелась повышенная чувствительность, или на фоне обострения бронхиальной астмы. Определенную роль играет бесконтрольное использование лекарств (как правило, ингаляторов), неоправданное снижение дозы или отмена гормональных средств.

Прогноз при бронхиальной астме бывает различным. Примерно у трети больных, особенно у детей до 16 лет, приступы могут прекратиться сами по себе; у второй трети наблюдаются периодические нетяжелые обострения; у последней – тяжелое течение болезни с частыми обострениями, развитием дыхательной недостаточности, возникновением хронического бронхита. В значительной мере этот прогноз зависит от правильности лечения больного.

Больному с бронхиальной астмой необходимо знать причины возникновения приступов, найти аллергены, их вызывающие, и по возможности исключить или ограничить контакт с ними. Помещение, где находится больной, нужно ежедневно убирать с помощью пылесоса.

Не следует обзаводиться плюшевыми игрушками, пуховыми подушками, ватными одеялами. Матрац необходимо покрыть пыленепроницаемым пластиком. Влажную уборку нужно проводить не реже 1 раза в неделю. Необходимо избегать в квартире захламленности, книги нужно поместить на застекленные полки; регулярно менять белье, мыть обои. Следует помнить о том, что повышенная влажность в помещении создает благоприятные условия для развития клещей и грибка, поэтому использование комнатных увлажнителей нежелательно. Иногда необходимо сменить место проживания и переехать в район или город с более сухим теплым климатом или хотя бы не жить в низине и вблизи водоема.

При профессиональной бронхиальной астме следует перейти на другую работу. Лицам с повышенной чувствительностью к пыльце растений в период их опыления не рекомендуется бывать в лесу.

Наибольшая концентрация пыльцы в воздухе приходится на сухую ветреную погоду, дневное и вечернее время. Чтобы

уменьшить содержание пыльцы в воздухе, в помещениях нужно использовать фильтры и кондиционеры.

Для выявления аллергенов существует метод кожных проб. Больному вводятся разнообразные аллергены и проверяется чувствительность к ним. Эти пробы выполняются только в специальных аллергологических центрах. Пробы берутся обязательно в то время, когда болезнь не обострена. В дальнейшем можно проводить лечение, способствующее снижению извращенной реакции на конкретный аллерген.

Один из основных методов лечения бронхиальной астмы – диетотерапия. Она позволяет в большинстве случаев снизить повышенную расположенность больного к аллергическим реакциям на пищевые продукты, способные спровоцировать обострение заболевания.

Немедикаментозное лечение бронхиальной астмы, помимо диетотерапии, включает рефлексо– и физиотерапию, лечение в соляных шахтах, гипноз, лечебное голодание, фитотерапию, санаторное лечение. Последнее лучше проводить в местных санаториях, где чаще всего не возникает трудностей с акклиматизацией больных бронхиальной астмой.

Фитотерапия в последнее время привлекает все больше внимания, так как содержащееся в дикорастущих травах значительное количество макро– и микроэлементов, аминокислот и ферментов оказывает мощное воздействие на все физиологические процессы организма.

Медикаментозная терапия бронхиальной астмы складывается из двух этапов: лечение обострения и ремиссии болезни. При обострении целесообразна госпитализация больного. В этот период обычно используются ингаляторы с бронхорасширяющими лекарствами: беротек (фенотерол), сальбутамол (вентолин, альбутерол), алупент, астмопент, новодрин, эустиран, бородуал. Эти лекарства стабилизируют оболочки тучных клеток, препятствуют выделению веществ, участвующих в аллергической реакции, а значит, уменьшают спазм и отек бронхов.

Следует помнить, что передозировка указанных средств опасна, так как может привести к ухудшению состояния больного – к развитию астматического статуса. При применении данных препаратов могут появиться сердцебиение, головокружение, слабость, гиперемия лица. У пожилых больных, особенно с заболеваниями сердца, нередко возникает аритмия, могут участиться приступы стенокардии, развиться гипокалиемия, поэтому прием этих препаратов нежелателен.

Ко второй группе лекарств, используемых при обострении бронхиальной астмы, относятся эуфиллин, теофедрин. Они

вводятся внутривенно струйно, капельно или принимаются в виде таблеток. Эти лекарства также блокируют аллергические реакции в бронхах. Для отделения мокроты обязательно нужно использовать отхаркивающие средства. Если обострение бронхиальной астмы связано с инфекцией, назначают антибиотики, но только по совету врача, так как почти все они являются потенциальными аллергенами. При бронхиальной астме нужно выявить и ликвидировать все очаги инфекций, особенно в носоглотке (риниты, синуситы), а также кариес.

При обострении бронхиальной астмы в период между приступами проводят лечение инталом. При его неэффективности (следует помнить, что эффект от препарата проявляется не сразу, а через 3–4 дня) прибегают к кетотифену или задитену, которые, как и интал, блокируют тучные клетки, но несколько иным путем. Оба препарата можно сочетать с инталом.

Если же указанными способами обострение бронхиальной астмы не снимается, применяют гормональные препараты, оказывающие выраженное противоаллергическое и противовоспалительное действие. Назначить и отменить эти лекарства может только врач. После достижения эффекта прием препарата прекращается.

Принимая гормоны, следует ограничить потребление сахара, есть больше богатых калием продуктов, а при задержке жидкости в организме прибегать к мочегонным. Гормоны лучше использовать в соответствии с ритмом их выработки организмом в два приема: утром и днем. Не следует впадать в другую крайность и самостоятельно снижать или повышать дозу. В таком случае повышается риск развития осложнений: повышения артериального давления, возникновения ожирения, язвы желудка, сахарного диабета, аритмии, психических расстройств.

Для лечения бронхиальной астмы выпускаются гормональные ингаляторы – бекотид, бекламет, а также преднизолон, дексаметазон и другие гормональные средства в виде внутривенных вливаний и таблеток.

Астматический статус лечится только в стационаре. Нетяжелый приступ бронхиальной астмы больные обычно купируют (устраняют) сами, используя ингаляторы, эуфиллин, иногда теофедрин. Следует помнить, что теофедрин противопоказан при аспириновой бронхиальной астме.

Можно попробовать и немедикаментозные способы: вдыхание теплого увлажненного воздуха, дыхание с задержкой на вдохе, горячие ножные ванны, рефлексотерапию или иглорефлексотерапию, точечный и вибромассаж.

Лечебное питание

При бронхиальной астме аллергического характера главное – ограничить контакт с аллергеном. При назначении лечебного питания при бронхиальной астме учитывают различные факторы: наличие пищевой аллергии, степень тяжести заболевания, фазу (ремиссия или обострение). Если пищевой аллергии нет, при этом заболевании назначается обычная гипоаллергенная диета, которая позволяет снизить чувствительность бронхов, уменьшить интенсивность приступов бронхиальной астмы и выраженность аллергических и воспалительных процессов.

Основным принципом лечебной диеты при бронхиальной астме является исключение из рациона продуктов с наиболее выраженными сенсибилизирующими свойствами, то есть потенциально аллергенных. К ним относятся: рыба и морепродукты, утиное и гусиное мясо, рыбья икра, яйца, бобовые, орехи, а также цитрусовые, дыни, персики, малина, клубника, томаты, дрожжи, шоколад и мед. Все перечисленные продукты рекомендуется в период обострения бронхиальной астмы исключать из рациона.

Кроме того, нужно ограничить потребление некоторых других продуктов: манной крупы, пшеничного хлеба, творога, цельного молока, сметаны, жирных сортов говядины и свинины, куриного мяса.

Необходимо ограничить потребление легкоусвояемых углеводов, которые могут вызывать обострение воспалительных процессов (сахар, сиропы, мед и др.), а также потребление поваренной соли.

Чтобы обеспечить полноценное питание при соблюдении гипоаллергенной диеты, можно включить в меню блюда из следующих продуктов:

– нежирные виды мяса: кролик, телятина и др., которые являются ценным источником животного белка;

– овощи и фрукты: капусту, картофель, кабачки, огурцы, яблоки, груши в любом виде. Эти продукты содержат витамины и микроэлементы;

– гречневая, перловая, овсяная крупы, рис;

– растительные масла: подсолнечное, кунжутное, оливковое, в которых содержатся мононенасыщенные жирные кислоты, благодаря чему они обладают противовоспалительными свойствами;

– сливочное масло;

– кисломолочные продукты;

– напитки: компоты из фруктов, отвар ягод шиповника, минеральная вода без газа, чай.

Гипоаллергенная диета должна состоять из продуктов, в

которых отсутствуют или содержатся в минимальных количествах гистамин и тирамин – вещества, вызывающие аллергические и псевдоаллергические реакции. Самое большое количество данных веществ содержится в ферментированных продуктах, как, например, сыр (рокфор, камамбер, чеддер), алкогольные напитки, консервированная рыба, квашеная капуста, сырокопченая колбаса, сосиски и сардельки из говядины.

Также в период соблюдения гипоаллергенной диеты нужно ограничить потребление продуктов, ускоряющих всасывание аллергенов и гистаминоподобных веществ: специй и пряностей (лука, чеснока, горчицы, перца), алкогольных и газированных напитков, соленых овощей и рыбы, кофе и какао. Рекомендуются продукты, оказывающие обволакивающее действие, препятствующие проникновению указанных веществ и содержащие большое количество пищевых волокон; к ним относятся различные каши (овсяная, рисовая и т. п.).

Причинами появления аллергических и псевдоаллергических реакций могут являться не только продукты, но и разнообразные химические добавки, которые используются в производстве полуфабрикатов, консервов и др. К ним относятся красители, эмульгаторы, ароматизаторы и консерванты. На больных аллергией наиболее отрицательное влияние оказывают такие добавки, как тартразин, салицилаты, глутамат, нитрит, сульфат и бензоат натрия.

Нередко в полуфабрикатах, консервах и кондитерских изделиях имеются добавки, которые могут вызывать аллергию. В молоке могут содержаться антибиотики, в мясных полуфабрикатах – соя, в кондитерских изделиях – орехи, химические ароматизаторы и др. Из-за этого больным бронхиальной астмой необходимо ограничить потребление этих продуктов.

Гипоаллергенная диета используется не только для лечения пищевой аллергии, но и для выявления аллергенов. Исключение из рациона наиболее опасных в этом отношении продуктов позволяет не только добиться улучшения состояния больного, но и установить причину заболевания. Для этого диету нужно соблюдать 2–3 нед, а затем, если будет отмечено улучшение состояния, исключенные продукты можно постепенно вводить в рацион по одному каждые 3 дня.

Салат из капусты

Ингредиенты:

капуста белокочанная – 500 г, морковь – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют и шинкуют соломкой. Морковь моют, очищают и натирают на средней терке. Капусту и морковь смешивают, добавляют сахар, соль и перетирают до тех пор, пока капуста не даст сок. Овощам дают постоять в прохладном темном месте 10–15 мин. Капусту и морковь заправляют растительным маслом.

Салат овощной с красной смородиной

Ингредиенты:

капуста цветная – 400 г, кабачок молодой – 1 шт., морковь – 1 шт., смородина красная – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень укропа и щавеля – по 0,5 пучка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют и разбирают на соцветия. Морковь очищают, моют и натирают на крупной терке. Кабачок моют и нарезают соломкой. Овощи смешивают, добавляют сахар, соль, красную смородину и дают постоять 10–15 мин в прохладном темном месте. Перед подачей к столу тщательно перемешивают, заправляют растительным маслом и украшают веточками и листьями укропа и щавеля.

Салат свекольный

Ингредиенты:

свекла крупная – 1 шт., груши – 2 шт., сливки – 3 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, варят до готовности, очищают и натирают на средней терке. Груши моют, удаляют сердцевину, нарезают кубиками и смешивают со свеклой. Сливки взбивают с сахаром и заправляют свекольно-грушевый салат.

Салат овощной с курицей

Ингредиенты:

филе курицы – 300 г, капуста цветная – 400 г, кабачки молодые – 2 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, масло оливковое – 2 ст. ложки, клюква – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы моют, отваривают до готовности и нарезают кубиками. Капусту моют и разбирают на соцветия. Кабачки моют и нарезают соломкой. Все ингредиенты смешивают, солят, и заправляют оливковым маслом. Салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и украшают ягодами клюквы.

Закуска свекольная

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., морковь – 2 шт., сметана обезжиренная – 3 ст. ложки, листья салата – 1 пучок, лук зеленый и ботва молодой свеклы – по 0,5 пучка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь моют, варят до готовности, охлаждают, очищают и нарезают соломкой. Отдельно отваривают свекольную ботву, затем ее крупно нарезают. Листья салата перебирают и моют. Зеленый лук измельчают.

На листья салата выкладывают нарезанные свеклу и морковь, посыпают сахаром и солью. Готовую закуску украшают измельченным луком и поливают сметаной.

Закуска мясная с овощами

Ингредиенты:

курица вареная – 200 г, капуста брюссельская – 200 г, горошек зеленый – 50 г, картофель 2–3 шт., морковь – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Брюссельскую капусту моют, разбирают на кочешки, варят в подсоленной воде до готовности и откидывают на дуршлаг. Морковь моют, очищают и натирают на средней терке. Картофель моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Мясо курицы нарезают кубиками. Все ингредиенты смешивают, солят, добавляют зеленый горошек, заправляют сметаной и посыпают измельченной зеленью.

Закуска капустная

Ингредиенты:

капуста цветная – 300 г, капуста брюссельская – 300 г, спаржа – 100 г, масло оливковое – 3 ст. ложки, листья салата – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную и брюссельскую капусту моют, разделяют на кочешки, опускают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности при слабом кипении. Спаржу, связанную в пучки, моют, кладут в подсоленную воду и варят до готовности при слабом кипении. Листья салата перебирают, моют и выкладывают на плоское блюдо. Сваренные овощи откидывают на дуршлаг, слегка обсушивают, спаржу нарезают кусочками длиной 2–3 см и выкладывают на листья салата, солят по вкусу и поливают оливковым маслом.

Закуска из красной капусты

Ингредиенты:

капуста красная – 500 г, морковь – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают и натирают на средней терке. Капусту моют, шинкуют, добавляют морковь, сахар, соль, хорошо перетирают, чтобы капуста дала сок, и ставят в прохладное место на 15–20 мин. Затем заправляют маслом.

Салат свекольный с черносливом

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., чернослив – 100 г, сливки нежирные – 3 ст. ложки, сахар или соль по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив моют и замачивают в теплой воде для набухания. Затем воду сливают, косточки удаляют и нарезают кубиками. Свеклу моют, варят до готовности, очищают и натирают на средней терке. Ингредиенты смешивают, посыпают сахаром или солью и заправляют взбитыми сливками.

Соевая закуска

Ингредиенты:

ростки сои – 200 г, творог соевый – 200 г, масло растительное – 4 ст. ложки, крахмал – 2 ст. ложки, эстрагон измельченный – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Соевый творог нарезают маленькими кубиками, обваливают в крахмале и жарят в масле до образования корочки. Перекладывают в глубокую тарелку и солят. Соевые ростки нарезают, обдают кипятком, затем промывают холодной водой и смешивают их с творогом. Перед подачей к столу закуску посыпают эстрагоном.

Салат из курицы с красной фасолью

Ингредиенты:

филе куриное вареное – 100 г, фасоль красная – 1 стакан, морковь – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, сметана – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль моют, варят до готовности и остужают. Морковь отваривают, очищают, нарезают кубиками. Куриное филе нарезают небольшими кусочками, жарят в растительном масле до образования золотистой корочки, остужают.

Добавляют морковь, красную фасоль, мелко нарезанный лук, сметану, соль. Салат тщательно перемешивают и выкладывают на блюдо, выстланное листьями салата.

Салат морковный

Ингредиенты:

морковь – 3–4 шт., курага – 0,5 стакана, сметана – 3 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Курагу моют и заливают горячей водой для набухания. Затем удаляют косточки и режут соломкой. Морковь очищают, моют и натирают на крупной терке. Морковь и курагу смешивают, добавляют сахар и заправляют сметаной.

Телятина отварная

Ингредиенты:

телятина с косточкой – 1 кг, коренья, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают в холодной воде, кладут в кастрюлю, заливают 1,5 л холодной воды, добавляют сырые коренья и варят при слабом кипении. Появляющуюся на поверхности пену и жир снимают шумовкой. В течение варки бульон заменяют 3–4 раза.

Мясо варят до готовности, затем вынимают. Готовый бульон процеживают через марлю или сито.

Готовую телятину нарезают небольшими кусочками, кладут в глубокую тарелку, солят и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Суп овощной

Ингредиенты:

бульон мясной некрепкий – 1,5 л, капуста цветная – 400 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., репа – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Картофель, морковь, репу и сельдерей очищают, моют и шинкуют. Цветную капусту моют и разбирают на соцветия. Укроп перебирают и мелко нарезают. В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, через 10–15 мин добавляют остальные овощи. За 1–2 мин до готовности добавляют укроп.

Суп из курицы со шпинатом

Ингредиенты:

тушка курицы, лук репчатый – 2 шт., шпинат – 200 г, сметана – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы промывают, кладут в кастрюлю, солят, заливают 1,5 л воды и варят 20 мин, снимая пену, после чего бульон процеживают.

Шпинат промывают, припускают в небольшом количестве воды и протирают через сито. Смешивают со сметаной и измельченным и обжаренным в растительном масле луком. Полученную смесь заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения. При подаче к столу курицу выкладывают в глубокую тарелку, заливают горячим куриным бульоном и добавляют массу из шпината и лука.

Суп фасолевый

Ингредиенты:

бульон мясной некрепкий – 1,5 л, фасоль белая – 1 стакан, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., зелень петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль перебирают, моют и замачивают на 2 ч в холодной воде. Картофель и морковь моют, очищают и нарезают соломкой. Зелень петрушки перебирают, моют и мелко нарезают. Набухшую фасоль опускают в кипящий бульон и варят 40–60 мин. Затем добавляют картофель, морковь, соль и варят до готовности. Готовый суп посыпают зеленью петрушки.

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты:

капуста цветная – 400 г, бульон мясной некрепкий – 1 л, мука – 1 ч. ложка, масло сливочное – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия и варят до готовности в подсоленном мясном бульоне. Муку пассеруют с 1 ч. ложкой сливочного масла (цвет муки не должен измениться), слегка охлаждают, разводят 1 ст. ложкой мясного бульона, который вливают постепенно, тщательно перемешивают и дают прокипеть 30 мин, затем процеживают. Готовую капусту вынимают шумовкой из бульона, несколько соцветий оставляют для украшения, остальные протирают через сито в горячем виде и опускают обратно в бульон. Добавляют соус и варят 15 мин, периодически снимая пену. Готовый суп заправляют 1 ч. ложкой сливочного масла и украшают соцветиями капусты.

Суп-пюре из гороха

Ингредиенты:

горох – 1 стакан, бульон мясной – 1,5 стакана, зелень укропа – 0,5 пучка, масло сливочное – 2 ч. ложки, мука – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Муку пассеруют в сливочном масле, слегка охлаждают и тонкой струйкой вливают 1 ст. ложку мясного бульона, тщательно перемешивают и кипятят 30 мин. Горох промывают, заливают 0,75 л горячей воды, варят до готовности, затем протирают в горячем виде через сито. Процеженный соус соединяют с протертым горохом, вливают мясной бульон и варят 15 мин. Готовый суп-пюре солят и посыпают измельченной зеленью.

Суп молочный

Ингредиенты:

молоко – 0,5 л, крупа овсяная – 0,5 стакана, масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Молоко нагревают до кипения, добавляют овсяную крупу и варят на слабом огне до готовности. В готовый суп добавляют сахар и сливочное масло.

Шницели овощные

Ингредиенты:

капуста цветная – 400 г, горошек зеленый – 100 г, морковь – 3 шт., яйцо – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, масло растительное – 0,5 стакана, мука для панировки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают, моют, варят до готовности и натирают на средней терке. Цветную капусту моют, разделяют на соцветия и вместе с зеленым горошком варят до готовности. Затем откидывают на дуршлаг, добавляют морковь, сливочное масло, соль, яйцо и перемешивают. Из массы формуют шницели, панируют в муке и запекают на растительном масле до готовности в духовке.

Капуста тушеная

Ингредиенты:

капуста белокочанная – 700 г, морковь – 1 шт., горошек зеленый – 100 г, бульон мясной некрепкий – 1 стакан, масло сливочное – 3 ст. ложки, лист лавровый – 1–2 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют и мелко шинкуют. Морковь моют, очищают и натирают на средней терке. Овощи смешивают и жарят на сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавляют зеленый горошек, соль, лавровый лист, вливают горячий мясной бульон и тушат до готовности.

Каша гречневая с маслом

Ингредиенты:

крупа гречневая – 0,5 кг, масло сливочное – 3 ст. ложки, вода – 1 л, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу перебирают, моют и засыпают в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности, периодически помешивая. Затем добавляют сливочное масло, кастрюлю плотно закрывают крышкой и варят до готовности. Готовая каша должна быть рассыпчатой.

Голубцы

Ингредиенты:

фарш куриный – 500 г, капуста белокочанная – 700 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., бульон мясной – 1 стакан, масло сливочное – 3 ст. ложки, лист лавровый – 1–2 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разбирают на отдельные листья, кладут в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности.

После этого вынимают из воды и охлаждают. На середину листьев кладут фарш, заворачивают листья в виде конверта.

Морковь и лук очищают, моют, мелко шинкуют и жарят на сливочном масле до золотистого цвета. Затем сверху кладут голубцы швом вниз, вливают горячий бульон, добавляют лавровый лист и тушат до готовности.

Кабачки фаршированные

Ингредиенты:

кабачки молодые – 5–6 шт., фарш куриный – 400 г, морковь – 1 шт., бульон мясной – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, масло растительное – 3 ст. ложки, лист лавровый – 1–2 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают, нарезают соломкой и смешивают с фаршем. Кабачки моют, очищают, удаляют сердцевину, фаршируют и слегка обжаривают с двух сторон на растительном масле. Затем вливают мясной бульон, добавляют сметану, лавровый лист, солят и тушат до готовности.

Перец фаршированный

Ингредиенты:

перец болгарский – 0,5 кг, фарш куриный – 400 г, рис вареный – 1 стакан, бульон мясной – 1 стакан, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, лист лавровый – 1–2 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Фарш смешивают с рисом. Перец промывают, удаляют плодоножки и семена и наполняют фаршем. Морковь и лук очищают, моют, шинкуют соломкой и пассеруют на растительном масле до золотистого цвета. Затем кладут перец отверстием вверх, вливают мясной бульон, солят, добавляют лавровый лист и тушат до готовности.

Перец, фаршированный гречневой крупой

Ингредиенты:

перец болгарский – 6–8 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., бульон мясной – 1 стакан, крупа гречневая – 1 стакан, масло растительное – 3 ст. ложки, сметана – 2 ст., ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебирают, моют, заливают теплой водой и оставляют для набухания на ночь. Морковь и лук очищают, моют, мелко нарезают, жарят на растительном масле до золотистого цвета и смешивают с гречневой крупой. Перец моют, удаляют семена и плодоножку, начиняют фаршем и кладут в глубокую сковороду. Заливают мясным бульоном, добавляют сметану и тушат до готовности.

Репа фаршированная

Ингредиенты:

репа – 1 шт., курица вареная – 400 г, спаржа – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., крупа гречневая – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, масло сливочное – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебирают, моют, варят до готовности и добавляют сливочное масло.

Морковь и лук моют, очищают и мелко нарезают. Спаржу перебирают, варят в подсоленной воде до готовности, затем нарезают небольшими кусочками длиной 1–2 см.

Куриное мясо пропускают через мясорубку. Гречневую кашу, морковь, лук, спаржу и куриный фарш солят и тщательно перемешивают.

Репу очищают, моют и отваривают до полуготовности. Затем с помощью ложки удаляют сердцевину и наполняют фаршем. Сверху поливают сметаной, ставят в духовой шкаф и доводят до готовности.

Цветная капуста с соевым соусом

Ингредиенты:

капуста цветная – 500 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соус соевый – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разделяют на отдельные соцветия, кладут в кастрюлю с небольшим количеством воды и варят 5–7 мин. Отдельно смешивают зелень, измельченный лук, масло и тушат около 3 мин, время от времени перемешивая.

Готовую капусту выкладывают на блюдо вместе с зеленью, слегка солят и поливают соусом.

Рисовая каша

Ингредиенты:

рис —1 стакан, вода – 2 стакана, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис перебирают, моют, засыпают в сковороду с кипящей подсоленной водой. Добавляют сливочное масло и варят 15–20 мин. Затем ставят в теплую духовку на 40–50 мин.

Каша рисовая с кабачками

Ингредиенты:

вода – 2 стакана, рис – 1 стакан, масло сливочное – 3 ст. ложки, кабачок молодой – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачок моют, очищают, удаляют семена, нарезают кубиками и пассеруют в масле. Рис перебирают, моют, заливают горячей водой и варят 15–20 мин. Затем добавляют кабачки, соль, ставят в духовку и доводят до готовности.

Каша рисовая с грушей

Ингредиенты:

вода – 3 стакана, рис – 1 стакан, груша – 1–2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Грушу моют, удаляют сердцевину и нарезают кубиками. Рис перебирают, моют, заливают горячей водой и варят до полуготовности. Добавляют сахар, масло, нарезанную грушу и варят на медленном огне до готовности.

Каша рисовая с клюквой

Ингредиенты:

вода – 3 стакана, рис – 1 стакан, клюква – 0,5 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, моют, протирают через сито. Выжимки заливают горячей водой и варят 5 мин.

В ягодный отвар добавляют сахар, масло и доводят до кипения.

Рис перебирают, моют и всыпают в клюквенный отвар, добавляют ягодный сок и варят до готовности.

Каша овсяная

Ингредиенты:

вода – 1 стакан, молоко – 1 стакан, крупа овсяная – 0,5 стакана, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар или соль по вкусу.

Способ приготовления

Стакан воды и стакан молока доводят до кипения, добавляют соль или сахар, всыпают овсянку и варят на слабом огне при постоянном помешивании, пока каша не загустеет.

Готовую кашу поливают растопленным сливочным маслом.

Каша овсяная с яблоком

Ингредиенты:

геркулес – 1 стакан, вода – 3 стакана, яблоко – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоко моют, удаляют сердцевину и нарезают кубиками. Геркулес варят до полуготовности.

Затем добавляют масло, соль, нарезанное яблоко, перемешивают, ставят в разогретую духовку и доводят до готовности.

Каша гречневая с тыквой

Ингредиенты:

крупа гречневая – 1 стакан, вода – 3 стакана, тыква – 80 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву моют, удаляют семена, нарезают мелкими кубиками и варят до готовности с сахаром. Затем добавляют перебранную и промытую гречневую крупу и варят до загустения. Готовую кашу поливают растопленным сливочным маслом.

Сок из овощей и трав

Ингредиенты:

сок морковный – 0,3 стакана, сок сельдерея – 0,3 стакана.

Способ приготовления

Морковный и сельдерейный соки смешивают. Принимают по 1 стакану ежедневно.

Чай из красной смородины

Ингредиенты:

ягоды красной смородины – 1 ст. ложка, листья черной смородины – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Плоды и листья заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают 15–20 мин. Пьют теплым 2–3 раза в день.

Напиток из шиповника

Ингредиенты:

плоды шиповника – 0,5 стакана, вода – 1 л, сок красной смородины – 3 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Шиповник моют, заливают горячей водой и варят 10–15 мин. Настаивают 2–3 часа, затем добавляют сахар и сок красной смородины.

Компот клюквенный

Ингредиенты:

клюква – 0,5 стакана, вода – 1 л, листья мяты – 2–3 шт., сахар по вкусу.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, моют, заливают горячей водой и варят 10–15 мин. Затем добавляют сахар, листья мяты и настаивают 30–40 мин.

Кисель из белой смородины

Ингредиенты:

ягоды белой смородины – 1 стакан, вода – 3 стакана, крахмал – 40 г, листья мяты и смородины – по 2–3 шт., сахар по вкусу.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, моют, протирают через сито, заливают горячей водой, добавляют листья мяты и смородины и варят 5–10 мин. Крахмал разводят в небольшом количестве холодной воды. Из ягодного отвара вынимают листья, добавляют сахар, доводят до кипения и вливают крахмальный раствор тонкой струйкой, непрерывно помешивая.

Напиток из красной смородины

Ингредиенты:

ягоды красной смородины – 1 стакан, вода – 1 л, соцветия гвоздики – 2 шт., листья мяты – 3–4 шт., корица, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, моют, заливают водой и варят 15–20 мин. Добавляют сахар, гвоздику, корицу, мяту и варят еще 1–2 мин.

Напиток из листьев березы и мяты

Ингредиенты:

листья березы – 0,5 стакана, листья мяты – 4–5 шт., вода – 1 л, сок красной смородины – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Листья перебирают, моют, заливают горячей водой и настаивают 1–2 ч. Затем настой процеживают, добавляют сахар и сок красной смородины.

Напиток из шиповника и белой смородины

Ингредиенты:

плоды шиповника – 0,5 стакана, плоды белой смородины – 0,5 стакана, вода – 1 л, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Из воды и сахара варят сироп. Шиповник и смородину перебирают, моют, заливают горячим сиропом и варят 5–10 мин.

Можно добавить несколько листьев мяты.

Напиток из рябины

Ингредиенты:

плоды рябины – 0,5 стакана, вода – 0,5 л, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Из сахара и воды варят сироп. Ягоды перебирают, моют, заливают горячим сиропом и варят 5–10 мин.

Кисель из черники

Ингредиенты:

ягоды черники – 0,5 стакана, вода – 2 стакана, крахмал – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Крахмал разводят в небольшом количестве холодной воды. Чернику перебирают, моют, заливают водой, добавляют сахар и варят 5–10 минут. Затем ягоды вынимают, протирают через сито, смешивают с ягодным отваром и доводят до кипения. Затем тонкой струйкой вливают крахмальный раствор, постоянно помешивая.

Творожный десерт

Ингредиенты:

творог – 400 г, сметана – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., курага – 50 г, ванилин на кончике ножа, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Курагу перебирают, моют и заливают горячей водой для набухания. Затем удаляют косточки и мелко нарезают. Творог смешивают со сметаной, сахаром, яйцом, ванилью и тщательно растирают деревянной лопаточкой. Затем добавляют курагу, еще раз хорошо перемешивают и охлаждают.

Желе из красной смородины

Ингредиенты:

сок смородины красной – 2 стакана, вода – 0,5 л, желатин – 15 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Желатин замачивают в холодной воде в соотношении 1 : 10 и выдерживают примерно 1 ч. В смородиновый сок добавляют сахар, вводят желатин, размешивают и доводят до кипения. Готовое желе процеживают, охлаждают и ставят в холодильник на 30–40 мин.

Мусс ягодный

Ингредиенты:

сок ягодный – 2 стакана, вода – 0,5 л, желатин – 32 г, белок яичный – 1 шт., сахар по вкусу.

Способ приготовления

Желатин замачивают в холодной воде примерно на 1 ч. Из воды и сахара варят сироп, доводят до кипения, вливают желатин и варят 5 мин, непрерывно помешивая, до полного растворения желатина. Затем добавляют ягодный сок, охлаждают до 20 ˚С, добавляют яичный белок и взбивают до образования пышной массы. Охлаждают в холодильнике.

Глава 4. Бронхит

Бронхитом называют острое воспаление слизистой оболочки бронхов, вызванное вирусами или бактериями, неблагоприятными факторами окружающей среды (сухой, горячий или холодный воздух, испарения химических веществ и др.), а также хроническими воспалительными заболеваниями. Первыми признаками заболевания являются частый сухой или влажный кашель, постоянное чувство слабости и усталости, повышение температуры и др. Из-за постоянного кашля появляются боли в голове и нижних отделах грудной клетки. При отсутствии лечения острый бронхит переходит в хроническую форму.

Острый бронхит обычно возникает вскоре после перенесенного острого респираторного заболевания (ОРВИ). Сначала у больного наблюдаются симптомы, характерные для ОРВИ, затем через 3–4 дня появляется кашель. Причем нередко он бывает приступообразным, мучительным, сухим. Чуть позже сухой кашель сменяется кашлем с отделением слизисто-гнойной мокроты. При переходе воспаления на гортань кашель становится лающим, появляется осиплость голоса.

После мучительного откашливания возникает ощущение саднения в груди. Температура тела, как правило, нормальная или умеренно повышенная в течение 2–3 дней. При осложнении острого бронхита пневмонией возникает озноб и лихорадка, а температура поднимается до 39 °С и выше. При присоединении к вирусному бронхиту бактериальной инфекции течение болезни изменяется: долго сохраняется высокая температура, наблюдаются лихорадка, кашель с мокротой, в которой могут быть прожилки крови. Но подобное тяжелое течение острого бронхита встречается редко, как правило, у очень молодых или, напротив, очень старых людей. Острая форма течения болезни может проявиться у ослабленных больных. Длительность острого бронхита – 7–14 дней.

Для лечения применяется ацетилсалициловая кислота (аспирин), аскорбиновая кислота, витамин А (ретинол). Оксолиновая мазь, которая является хорошим противовирусным средством, применяется в самом начале заболевания. Если же болезнь зашла далеко, то используются антибиотики: тетрациклин, олеандомицин, а также сульфаниламидные препараты – бисептол, сульфадимезин, сульфадиметоксин.

Помимо этих лекарственных препаратов, в обязательном порядке больным назначаются отхаркивающие средства,

преимущественно растительного происхождения. Это корень алтея, трава багульника, плоды аниса, корневище девясила, трава душицы, листья мать-и-мачехи и подорожника, корень солодки, сосновые почки, трава термопсиса, фиалки, чабреца. Кроме них, можно применять специальные грудные сборы.

Тем, кто не переносит травы или не может пользоваться ими из-за аллергических реакций, назначаются препараты мукалтин, бромгексин, бисолвон, бронхолитин.

Помимо этого, очень важна домашняя физиотерапия: горчичники на область груди и спины, банки, парафиновые или грязевые аппликации. При тяжелом протекании болезни используются эритромицин, ампициллин, бисептол-480.

После завершения острой стадии заболевания назначается лечебный массаж 3–4 раза в неделю. По мере выздоровления массаж применяется 1–2 раза в неделю (профилактический или общеоздоровительный).

Хронический бронхит – это заболевание, при котором хронически протекающие воспалительные процессы сопровождаются кашлем с мокротой. Прежде чем ставится диагноз, больной наблюдается у врача примерно в течение 3 лет. Клиническими проявлениями хронического бронхита является почти постоянный или повторяющийся кашель с мокротой. В начале заболевания кашель обычно возникает по утрам и сопровождается отделением небольшого количества мокроты. Кашель усиливается в холодное и сырое время года, а в теплые и сухие летние дни может полностью прекращаться.

Со временем появляются приступы надсадного кашля, это уже признак запущенного заболевания. Несмотря на неприятные ощущения, вызываемые таким кашлем, больные нередко продолжительное время не обращаются к врачу. Позднее появляется одышка, которая вначале возникает при физических нагрузках или обострении хронического бронхита, а затем и в состоянии покоя. Это признак дыхательной недостаточности. По мере дальнейшего течения хронического бронхита развивается сердечная недостаточность. Появляются учащенное сердцебиение, отеки, увеличение печени, снижение диуреза.

При обострении болезни кашель усиливается, увеличивается количество выделяемой мокроты (нередко гнойной), иногда появляется кровохарканье, может повыситься температура, человек чувствует слабость во всем теле, недомогание. Следует отметить, что обычный кашель курильщиков по утрам не что иное, как признак хронического бронхита.

Лечение хронического бронхита – очень непростая задача, которая почти неразрешима, если не устранить причины

заболевания (главным образом курение). При обострении болезни назначаются антибиотики: ампициллин, тетрациклин, метациклин, доксициклин. Используются сульфаниламиды: сульфадиметоксин, сульфапиридазин, бисептол-480.

Антибактериальное лечение зависит от вида возбудителя, который определяется после исследования мокроты. Больным хроническим бронхитом назначаются отхаркивающие средства и лекарства, расширяющие бронхи, бронхолитики: эуфиллин, ингаляторы атровент, сальбутамол, беротек и др. Они способствуют отделению мокроты, сокращают дефицит кислорода в легких.

Как правило, больным с хроническим бронхитом в стационарах с помощью специальных устройств проводится кислородотерапия. Рекомендуется совершать ежедневные прогулки, лучше загородные, и регулярно проветривать помещение.

Появление у больных хроническим бронхитом дыхательной недостаточности (одышки) требует применения периферических вазодилататоров: нитросорбида, празозина и др., а также антагонистов кальция: нифедипина, коринфара, которые улучшают кровоснабжение легких, снижают повышенное при хроническом бронхите легочное сосудистое сопротивление. Если появились признаки сердечной недостаточности (отеки, увеличение печени, сердцебиение), следует использовать мочегонные препараты – такие, как верошпирон и др., сердечные гликозиды. Не следует забывать о том, что применять мочегонные средства следует очень осторожно.

У всех больных хроническим бронхитом снижен иммунитет, поэтому рекомендуется провести курс лечения иммуностимуляторами. Под наблюдением врача (в стационаре) применяются Т-активин, вамизол. В домашних условиях можно принимать пантокрин, элеутерококк, настойку лимонника, корень женьшеня, пентоксил, алоэ. Курс лечения составляет 3–4 нед.

Обязательными составными элементами лечения хронического бронхита являются лечебная физкультура и массаж. Особое внимание уделяется массажу грудной клетки, причем очень важным приемом является вибрация, которая улучшает бронхиальный дренаж.

Лечебное питание

Большое значение для больных хроническим бронхитом имеет сбалансированное питание. Следует учитывать, что при хроническом бронхите могут быть большие потери белка (во время отхождения мокроты). Иногда нарушается всасывание

белка в кишечнике из-за кислородного голодания организма, поэтому пища таких больных должна содержать достаточное количество белка. Потребление углеводов следует ограничить, так как при их обмене образуется углекислый газ, количество которого при хроническом бронхите и без того повышено из-за нарушения газообмена. При бронхитах необходимо в первую очередь повысить защитные функции организма. Поэтому рацион больных должен быть сбалансированным, включать как можно больше витаминов, особенно А и С, необходимых питательных веществ. В рационе больных обязательно должны быть свежие овощи и фрукты, особенно зеленый лук, лук-порей, морковь, шпинат, дыня, лимон, грейпфрут и др. Кроме этого, несколько раз в неделю будут полезны говяжья печень, постная говядина и жирная рыба. Больным назначают обильное витаминное питье (чай с лимоном, медом, малиной, черной смородиной и другими ягодами, отвары шиповника, липового цвета). Количество углеводов, жиров и соли снижают, так как они затрудняют нормализацию функций сердечно-сосудистой системы и легких. Не рекомендуется употреблять алкоголь и кофе, а также напитки, содержащие большое количество кофеина, так как он снижает иммунные силы организма. При появлении признаков сердечной недостаточности увеличивают долю продуктов, содержащих калий.

Салат с яйцом и зеленью

Ингредиенты:

яйца – 5 шт., лук зеленый – 1 пучок, шпинат – 1 пучок, сметана – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Яйца варят, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Смешивают с измельченными зеленым луком и шпинатом и заправляют сметаной.

Салат из мяса кролика с репой

Ингредиенты:

мясо кролика вареное – 200 г, язык отварной – 100 г, картофель – 1 шт., репа – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кролика и язык нарезают небольшими кусочками. Картофель и репу отваривают, остужают, очищают и нарезают ломтиками.

Все продукты соединяют, солят, заправляют сметаной, хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу.

Перед подачей к столу салат украшают измельченной зеленью.

Салат из индейки с овощами

Ингредиенты:

мясо индейки вареное – 200 г, капуста цветная – 200 г, картофель – 2 шт., репа – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Вареное мясо индейки нарезают мелкими кусочками. Картофель, репу и морковь моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Цветную капусту моют, разделяют на соцветия и варят в подсоленной воде до готовности.

Продукты соединяют, заправляют сметаной и украшают измельченной зеленью петрушки и щавеля.

Салат из мяса кролика с йогуртовым соусом

Ингредиенты:

мясо кролика вареное – 200 г, картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., яйца – 2 шт., йогурт несладкий – 2 ст. ложки, соус томатный – 1 ст. ложка, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают, нарезают кубиками.

Яйца варят, очищают и измельчают. Мясо кролика нарезают соломкой. 2–3 листа салата оставляют для украшения блюда, а остальные шинкуют.

В неглубокой миске смешивают йогурт и томатный соус. Затем добавляют овощи, мясо, соль, нашинкованные листья салата и снова перемешивают. Готовое блюдо украшают зеленью и листьями салата.

Салат из мяса кролика с сельдереем

Ингредиенты:

мясо кролика вареное – 200 г, корни сельдерея – 10 шт., яблоки – 5 шт., майонез соевый – 5 ст. ложек, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корни сельдерея нарезают соломкой и сбрызгивают соком лимона, затем перетирают с солью до мягкости. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают соломкой. Мясо кролика нарезают мелкими кубиками, затем все ингредиенты перемешивают. Салат заправляют майонезом, добавляют соль по вкусу.

Салат из мяса курицы с зеленым горошком

Ингредиенты:

мясо курицы – 200 г, горошек зеленый – 200 г, майонез – 100 г, картофель вареный – 3 шт., яйца вареные – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы пропускают через мясорубку, солят, формуют небольшие фрикадельки и отваривают их. Картофель и яйца очищают, нарезают кубиками, смешивают с майонезом, добавляют фрикадельки.

Салат выкладывают в глубокое блюдо, украшают зеленым горошком, зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из мяса индейки и брюссельской капусты

Ингредиенты:

мясо индейки вареное – 300 г, капуста брюссельская – 300 г, сметана – 100 г, яблоки – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковь – 1 шт., горошек зеленый – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, яблоки нарезают кубиками. Корень сельдерея мелко нарезают или натирают на крупной терке. Мясо индейки нарезают. Все смешивают, добавляют зеленый горошек, растительное масло, лимонный сок, соль, сахар и выкладывают горкой в салатницу. Готовый салат поливают сметаной и украшают веточками петрушки и кружками моркови.

Салат из мяса курицы и цветной капусты

Ингредиенты:

капуста цветная – 400 г, мясо курицы вареное – 200 г, майонез – 200 г, яйца вареные – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., лимон – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезают кубиками, перец – соломкой. Яйца очищают и измельчают. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде и разбирают на соцветия. Все ингредиенты соединяют, поливают майонезом, солят и перемешивают.

Салат выкладывают на листья зеленого салата и украшают ломтиками лимона.

Салат из сардин с овощами

Ингредиенты:

филе сардин – 300 г, картофель – 5 шт., яйца вареные – 3 шт., перец болгарский – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе сардин отваривают в подсоленной воде, охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Картофель варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Перец моют и также мелко нарезают. Яйца очищают и измельчают. Все ингредиенты смешивают, добавляют растительное масло, измельченный зеленый лук, соль. Салат перемешивают и украшают веточками укропа и петрушки.

Салат из болгарского перца с пряными травами

Ингредиенты:

перец болгарский – 6–8 шт., орехи грецкие измельченные – 50 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, уксус столовый – 1 ч. ложка, зелень укропа, петрушки, базилика – по 0,5 пучка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, режут полукольцами, посыпают сахаром, солью, сбрызгивают уксусом, перемешивают и оставляют на 10–15 мин. Перец моют, удаляют семена и плодоножки и режут соломкой. Зелень петрушки, укропа и базилика перебирают, моют и крупно нарезают. Все продукты соединяют, добавляют орехи, хорошо перемешивают и заправляют маслом.

Салат из фасоли с зеленью

Ингредиенты:

фасоль – 300 г, перец болгарский – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки, черемши и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль моют, замачивают в холодной воде на несколько часов, затем воду сливают и тушат фасоль с маслом до готовности. Добавляют томатную пасту, нарезанный соломкой болгарский перец, соль и перемешивают. Салат заправляют сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, черемши и укропа.

Салат из сельдерея и яблок

Ингредиенты:

корни сельдерея – 2 шт., яблоки – 2 шт., орехи лесные – 70 г, орехи грецкие – 5 шт., яйца вареные – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Сельдерей натирают на крупной терке, яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками. Чтобы яблоки не потемнели, сбрызгивают их лимонным соком. Добавляют нарезанные яйца, майонез, измельченные ядра лесных орехов и тщательно перемешивают. Готовый салат украшают ядрами грецких орехов.

Салат из зеленой фасоли

Ингредиенты:

фасоль зеленая стручковая – 300 г, яйца вареные – 2 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, вино белое сухое – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и дают стечь воде. Морковь очищают, моют и натирают на средней терке. Вино слегка подогревают, добавляют сахар, соль и растительное масло, тщательно перемешивают и остужают. Фасоль смешивают с морковью, добавляют измельченные яйца и заливают приготовленным соусом. Готовый салат украшают веточками петрушки.

Салат из капусты с маслинами

Ингредиенты:

капуста белокочанная – 300 г, яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., маслины без косточек – 5 шт., виноград – 40 г, масло оливковое – 1 ст. ложка, уксус яблочный – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки и листья винограда для украшения, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и нарезают полукольцами. Капусту моют, посыпают сахаром, солью, добавляют лук и уксус, тщательно перемешивают и дают постоять 10–15 мин. Виноград моют, разрезают ягоды на 2 части, удаляют косточки.

Яблоки моют, удаляют сердцевину, мелко нарезают и сбрызгивают лимонным соком. Маслины нарезают ломтиками. Все продукты смешивают, заправляют маслом, украшают листьями винограда и измельченной зеленью петрушки.

Закуска из курицы с овощами

Ингредиенты:

курица вареная – 200 г, свекла вареная – 100 г, капуста брюссельская – 100 г, яблоко – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 50 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные свеклу и яблоко нарезают соломкой. Капусту моют, разбирают на кочешки, смешивают с яблоком, свеклой, добавляют майонез и лимонный сок. Закуску украшают кусочками вареной курицы, яйца, помидора и зеленью петрушки.

Закуска из курицы

Ингредиенты:

филе куриное – 500 г, сыр соевый – 200 г, горошек зеленый – 50 г, сметана обезжиренная – 50 г, картофель вареный – 2 шт., морковь вареная – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, яйца вареные – 2 шт., зелень петрушки измельченная – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными картофелем и морковью, рублеными яйцами, измельченным соевым сыром и зеленью петрушки. Закуску солят, заправляют сметаной и украшают зеленым горошком.

Закуска из мяса индейки с картофелем

Ингредиенты:

мясо индейки отварное – 300 г, сыр соевый – 100 г, картофель вареный – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана обезжиренная – 100 г, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, шинкуют, смешивают с нарезанными кубиками картофелем, мясом индейки, соевым сыром. Солят, перемешивают, заправляют сметаной и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Закуска из сардин

Ингредиенты:

сардины – 500 г, яйца – 2 шт., масло оливковое – 50 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., зелень укропа, тмин по вкусу.

Способ приготовления

Из рыбы удаляют кости, чистят, нарезают кусками и варят до готовности. Морковь и лук очищают, моют и мелко нарезают. Яйца варят, остужают, очищают и измельчают. Все ингредиенты смешивают, посыпают тмином, зеленью укропа и заправляют маслом.

Закуска свекольная

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 3 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Свеклу варят, очищают, натирают на крупной терке. Добавляют мелко нарезанные морковь и лук, солят, вливают немного воды и тушат 20 мин. Закуску охлаждают, посыпают измельченной зеленью и заправляют маслом.

Закуска из телятины и овощей с грецкими орехами

Ингредиенты:

телятина отварная – 300 г, орехи грецкие измельченные – 100 г, картофель – 3–4 шт., морковь – 1–2 шт., перец болгарский красный – 1 шт., горошек зеленый – 200 г, майонез – 100 г, гранат – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают и очищают. Картофель и мясо нарезают кубиками, морковь натирают на крупной терке. Перец моют, удаляют семена и плодоножку и нарезают соломкой. На плоское блюдо выкладывают слоями картофель, морковь, мясо, перец, орехи, зеленый горошек. Каждый слой солят и смазывают майонезом. Украшают зернами граната и измельченной зеленью петрушки. Закуску ставят в прохладное место на 1–2 ч.

Закуска из овощей с орехами

Ингредиенты:

капуста цветная – 400 г, перец болгарский – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, орехи кедровые очищенные – 2 ст. ложки, уксус яблочный – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют и разделяют на соцветия. Морковь и лук очищают. Морковь натирают на средней терке, лук нарезают полукольцами. Продукты смешивают, посыпают сахаром, солью, поливают уксусом и тщательно перемешивают. Перец моют, удаляют семена и плодоножку и нарезают соломкой. Помидор моют и нарезают дольками. Все продукты смешивают, добавляют кедровые орехи и заправляют маслом. Украшают зеленью петрушки.

Омлет на пару

Ингредиенты:

яйца – 4 шт., молоко – 0,5 стакана, масло сливочное – 2 ч. ложки, сухари молотые – 2 ч. ложки, зелень шпината и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца смешивают с молоком, добавляют соль и взбивают до однородной консистенции. Форму смазывают маслом, посыпают сухарями и вливают яично-молочную смесь. Омлет готовят на водяной бане, затем посыпают измельченной зеленью шпината и щавеля.

Омлет с томатным соусом

Ингредиенты:

яйца – 4 шт., молоко – 0,5 стакана, соус томатный – 1 ст. ложка, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца смешивают с молоком, добавляют соль, томатный соус и взбивают до получения однородной массы. Омлет готовят на пару, затем посыпают измельченной зеленью петрушки и лука.

Суп из телятины с овощами

Ингредиенты:

телятина – 300 г, картофель – 2–3 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Промытое и нарезанное небольшими кусочками мясо кладут в кастрюлю, заливают 1,5 л воды и доводят до кипения на умеренном огне, периодически снимая пену. Варят 1–1,5 ч, затем мясо вынимают, бульон процеживают. Репчатый лук очищают и мелко нарезают, морковь натирают на терке, добавляют в мясной бульон вместе с кусочками мяса и очищенным и нарезанным кубиками картофелем. Суп солят и варят еще 10–15 мин. Готовый суп посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бульон куриный с омлетом

Ингредиенты:

бульон куриный – 1,5 л, яйца – 3 шт., молоко – 0,5 стакана, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбивают с молоком и солью, выливают в смазанную сливочным маслом форму, накрывают крышкой и готовят на водяной бане до загустения. Готовый омлет охлаждают, нарезают порционными кусками в форме квадратов или ромбов, раскладывают по тарелкам, заливают горячим куриным бульоном и украшают листиками петрушки.

Суп из телятины с цветной капустой

Ингредиенты:

телятина – 300 г, капуста цветная – 200 г, картофель – 3–4 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Промытое и нарезанное небольшими кусочками мясо кладут в кастрюлю вместе с очищенными и крупно нарезанными луком и морковью, заливают 1,5 л воды и доводят до кипения на умеренном огне, периодически снимая пену. Варят 1–1,5 ч.

Затем мясо вынимают, нарезают кубиками, лук и морковь протирают через сито и снова опускают в бульон.

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия. Картофель очищают и нарезают соломкой. Овощи добавляют в мясной бульон, солят и варят суп еще 10–15 мин. Готовый суп посыпают измельченной зеленью петрушки.

Суп овощной

Ингредиенты:

капуста цветная – 400 г, тыква – 100 г, горошек зеленый – 100 г, картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., корни сельдерея и пастернака – по 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют и разбирают на соцветия. Тыкву очищают от кожуры, удаляют семена и нарезают кубиками. Картофель и морковь моют, очищают и нарезают соломкой. Корни сельдерея и пастернака моют, очищают и измельчают. Капусту, тыкву и картофель опускают в 2 л кипящей воды и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные морковь и коренья, зеленый горошек, солят и варят до готовности. Готовый суп посыпают измельченной зеленью петрушки и щавеля.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты:

бульон мясной – 1,5 л, мясо куриное вареное – 300 г, желтки яичные вареные – 2 шт., морковь вареная – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное мясо пропускают через мясорубку вместе с морковью. Наливают в кастрюлю 1 стакан мясного бульона, кладут получившийся фарш, перемешивают и тщательно взбивают до пастообразного состояния. Добавляют растертые желтки, муку. Вливают в массу оставшийся бульон, солят, ставят кастрюлю на огонь и доводят суп до кипения.

Суп-пюре из индейки

Ингредиенты:

тушка индейки, желтки яичные – 2 шт., сливки – 0,5 стакана, масло сливочное – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку индейки промывают, рубят на куски, очищают от жира и кожи, кладут в кастрюлю, заливают 1,5 л холодной воды, доводят бульон до кипения, снимают пену, солят и варят на небольшом огне до готовности. Затем мясо отделяют от костей, пропускают 2 раза через мясорубку и протирают через сито. Бульон процеживают.

Муку пассеруют в сливочном масле, добавляют в горячий бульон и варят 20 мин при постоянном помешивании. Кладут в бульон фарш, взбитые со сливками яичные желтки, перемешивают, доводят до кипения и снимают суп с огня.

Готовый суп посыпают измельченной зеленью петрушки.

Суп куриный с клецками

Ингредиенты:

бульон куриный – 1,5 л, мясо куриное вареное – 300 г, мука – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю вливают 0,5 стакана воды, добавляют масло, соль, муку, доводят смесь до кипения. Полученное тесто ставят в холодильник на 1 ч, затем смешивают со взбитым яйцом. Морковь очищают, моют и нарезают кружочками. Вареное куриное мясо пропускают через мясорубку, смешивают с одним взбитым яйцом, формуют небольшие фрикадельки и опускают их в кипящий бульон. Добавляют нарезанную морковь.

Чайной ложкой опускают в кипящий бульон небольшие кусочки теста, давая им всплыть. Готовый суп посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки.

Курица отварная с соусом

Ингредиенты:

тушка курицы, морковь – 1 шт., корни петрушки и сельдерея – по 1 шт., лук репчатый – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы промывают, рубят на куски, заливают 1,5 л холодной воды, доводят до кипения и снимают пену. Кладут в бульон очищенные и нарезанные крупными кусками лук, морковь, корни петрушки и сельдерея, солят и варят 1 ч. Курицу вынимают, бульон процеживают.

Для приготовления соуса муку пассеруют в сливочном масле, добавляют 1,5 стакана куриного бульона и лимонный сок, перемешивают и доводят до кипения.

Готовую курицу подают к столу, полив приготовленным соусом.

Судак отварной

Ингредиенты:

филе судака – 500 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., вино белое виноградное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, лист лавровый – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака моют, нарезают порционными кусками, заливают 1,5 л воды и доводят до кипения на умеренном огне. Затем огонь убавляют, снимают с бульона пену, добавляют очищенные и нарезанные крупными кусками репчатый лук, морковь и корень сельдерея. За 10 мин до окончания варки добавляют лавровый лист, соль, сливочное масло и вино. Готовый бульон процеживают, разливают по тарелкам и посыпают зеленью петрушки.

Бульон рыбный с фрикадельками

Ингредиенты:

бульон рыбный – 1,5 л, филе сома – 300 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе сома промывают и пропускают через мясорубку вместе с очищенными репчатым луком и морковью. Добавляют муку, 2 ст. ложки воды и соль, перемешивают, формуют фрикадельки и опускают их в кипящий рыбный бульон, вливают лимонный сок и варят 10–15 мин. Затем вынимают фрикадельки шумовкой, раскладывают по тарелкам, заливают бульоном, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Рыба с белым соусом

Ингредиенты:

рыба речная – 1 кг, вино виноградное белое – 1 стакан, шампиньоны – 4–5 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., мука – 3 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Рыбу чистят, удаляют внутренности, промывают, нарезают порционными кусками, кладут в кастрюлю. Добавляют очищенные морковь, лук, заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену. Добавляют лавровый лист, соль и варят на небольшом огне 20 мин до готовности. Затем рыбу вынимают.

Муку жарят в 1 ст. ложке сливочного масла (но не до золотистого цвета). Грибы моют и нарезают кубиками. Оставшийся рыбный бульон процеживают. В 1 стакан бульона вливают вино, добавляют соль, измельченный корень сельдерея и упаривают до половинны объема, периодически снимая пену. Затем муку разводят процеженным бульоном, добавляют нарезанные грибы и варят до загустения.

Куски рыбы кладут на тарелку, поливают соусом и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Камбала отварная с зеленой фасолью

Ингредиенты:

филе камбалы – 500 г, фасоль зеленая стручковая – 500 г, лук репчатый – 1 шт., корни петрушки и сельдерея – по 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе рыбы чистят, промывают, разрезают на порционные куски, солят. Лук очищают, мелко нарезают, укладывают в смазанный маслом сотейник, сверху кладут куски рыбы, нарезанные корни петрушки и сельдерея, доливают воду так, чтобы она слегка покрывала продукты. Варят 15–20 мин. Стручковую фасоль моют, нарезают кусочками длиной 3–4 см, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито. Яйцо очищают и нарезают кружками.

Готовую рыбу кладут на блюдо, сбрызгивают лимонным соком, гарнируют фасолью, украшают нарезанным яйцом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Камбала в соусе

Ингредиенты:

камбала – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ст. ложки, тмин – 0,5 ч. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу чистят, промывают, разрезают на порционные куски, кладут в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, доводят бульон до кипения и снимают пену. Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук, морковь и коренья, варят 25 мин. За 5 мин до окончания варки добавляют соль и лавровый лист. Готовую рыбу вынимают шумовкой, бульон процеживают.

Муку пассеруют в сливочном масле, добавляют томатную пасту, лимонный сок, тмин, вливают 1 стакан рыбного бульона, хорошо размешивают и варят соус на небольшом огне 5 мин.

Готовую камбалу кладут на блюдо, поливают соусом и украшают рубленой зеленью.

Картофель, фаршированный курицей

Ингредиенты:

картофель – 6–7 шт., фарш куриный – 200 г, сыр тертый – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мелко нарезанный лук обжаривают в растительном масле (2 ст. ложки). Добавляют куриный фарш, соль, немного воды и тушат в течение 15 мин, после чего охлаждают и смешивают с сыром. Очищенный картофель варят до полуготовности, разрезают пополам, вынимают из середины мякоть и смешивают ее с приготовленным фаршем.

Половинки картофеля наполняют фаршем, выкладывают на смазанный оставшимся растительным маслом противень и ставят в разогретую до 180 ˚С духовку на 20 мин.

Капуста краснокочанная, тушенная с черносливом

Ингредиенты:

капуста краснокочанная – 400 г, чернослив – 100 г, картофель – 2–3 шт., лук репчатый – 1 шт., вода – 0,5 стакана, масло растительное – 2 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 30 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Из предварительно замоченного чернослива удаляют косточки. Капусту шинкуют. Картофель моют, очищают и нарезают кружочками. Очищенный и нарезанный кольцами лук кладут в кастрюлю, добавляют масло, пассеруют в течение 3 мин, затем добавляют картофель, капусту, чернослив, лавровый лист, сахар, соль, вливают воду и тушат на среднем огне до готовности.

Затем капусту охлаждают и подают к столу, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Индейка с овощами

Ингредиенты:

филе индейки – 400 г, кабачки молодые – 4–5 шт., вода – 1,5 стакана, перец болгарский – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., помидоры – 2 шт., лист лавровый – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень укропа измельченная – 2–3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками, кладут на сковороду с разогретым растительным маслом, вливают воду и тушат до готовности. Кабачки, морковь и болгарский перец очищают и нарезают тонкой соломкой, лук – маленькими кубиками.

В емкость с мясом кладут морковь, лук, кабачки и сладкий перец, затем добавляют крупно нарезанные помидоры, накрывают крышкой и тушат на медленном огне в течение 15–20 мин.

К тушеным овощам и мясу добавляют лавровый лист, соль и тушат мясо и овощи еще 10 мин под закрытой крышкой. Готовое блюдо посыпают зеленью укропа.

Котлеты куриные

Ингредиенты:

филе куриное – 1 кг, бульон куриный – 1 стакан, молоко соевое – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе без кожи промывают, пропускают через мясорубку, добавляют соевое молоко. Фарш солят, формуют из него небольшие котлеты, укладывают в один ряд в смазанный маслом сотейник, заливают бульоном и готовят, накрыв крышкой, 15–20 мин.

Котлеты из картофеля с баклажанами

Ингредиенты:

картофель – 6–8 шт., баклажаны – 2 шт., яйцо – 1 шт., желток яичный – 1 шт., перец болгарский – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают в подсоленной воде, добавляют 2 ст. ложки сливочного масла и готовят пюре. Баклажаны очищают, нарезают маленькими кубиками, жарят на растительном масле до готовности и смешивают с картофельным пюре. Добавляют желток, сливочное масло, соль. Из получившегося фарша формуют котлеты, смазывают их яйцом, обваливают в муке и жарят на растительном масле до готовности.

Картофель запеченный

Ингредиенты:

сыр – 200 г, картофель – 6–8 шт., яйцо – 1 шт., молоко – 2 стакана, масло растительное – 4 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают кружочками, всыпают половину натертого сыра, солят и перемешивают. Затем добавляют яйцо и молоко, перемешивают еще раз. Глубокую сковороду смазывают маслом и выкладывают в нее сырно-картофельную массу. Посыпают оставшимся сыром, мелко нарезанной зеленью и запекают в духовке.

Запеканка картофельная с говядиной

Ингредиенты:

говядина вареная – 200 г, картофель – 6–8 шт., лук репчатый – 2 шт., мука – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, измельчают на терке. Добавляют муку, соль, нарезанный лук, маленькие кусочки говядины, все тщательно перемешивают. Массу выкладывают на противень, смазанный растительным маслом, и запекают.

К столу запеканку подают в горячем виде, полив сливочным маслом и посыпав измельченной зеленью.

Баклажаны с грецкими орехами

Ингредиенты:

баклажаны – 3 шт., помидоры – 3 шт., орехи грецкие очищенные – 3 ст. ложки, сметана или майонез – 3 ст. ложки, листья салата – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата перебирают и моют. Баклажаны моют, нарезают кружочками, солят и запекают в духовке до готовности. Помидоры моют и нарезают кружочками. На каждый кружок баклажана кладут ломтик помидора, смазывают сметаной, посыпают орехами и выкладывают на листья салата.

Запеканка из рисовой каши с изюмом

Ингредиенты:

молоко соевое – 3 стакана, рис – 1 стакан, изюм – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, масло растительное – 0,5 ч. ложки, сахар – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Из молока и риса варят густую вязкую кашу, остужают, смешивают с яйцами, сахаром и сливочным маслом. Изюм моют в теплой воде и обсушивают салфеткой, добавляют в кашу и хорошо перемешивают. Массу выкладывают в форму, смазанную растительным маслом, и ставят в разогретую духовку на 15–20 мин.

Запеканка из овсяной каши

Ингредиенты:

молоко соевое – 3 стакана, крупа овсяная – 1 стакан, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, сухари панировочные – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Из молока и овсяной крупы варят густую вязкую кашу, остужают, смешивают с яйцом, сливочным маслом и сахаром, выкладывают в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями. Запекают в хорошо разогретой духовке до образования золотистой корочки.

Запеканка из зеленого горошка

Ингредиенты:

горошек зеленый – 400 г, яйца – 4 шт., сыр тертый – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, сметана – 3 ст. ложки, сливки – 100 мл, бульон куриный – 100 мл, паста томатная – 1 ч. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зеленый горошек отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и протирают через него. Пюре смешивают со сметаной и 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла, добавляют соль. Пюре выкладывают горкой в смазанную оливковым маслом форму, делают в центре углубление и вливают в него яйца. Форму ставят в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин.

Для приготовления соуса в оставшуюся часть растопленного сливочного масла кладут муку, вливают бульон и сливки, добавляют томатную пасту, сыр, перемешивают и варят соус до загустения на медленном огне.

Готовую запеканку поливают соусом, украшают зеленью укропа и подают к столу.

Запеканка гречневая с творогом

Ингредиенты:

крупа гречневая – 1 стакан, вода – 2 стакана, творог – 200 г, изюм – 50 г, яйца – 2 шт., сухари молотые – 1 ст. ложка, сметана – 3 ст. ложки, масло топленое – 1 ст. ложка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Изюм перебирают, моют и заливают горячей водой для набухания. Гречневую крупу перебирают, моют, варят в подсоленной воде до готовности и охлаждают.

Добавляют протертый через сито творог, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, изюм, сахар и перемешивают. Форму для выпекания смазывают маслом, посыпают сухарями и выкладывают в нее подготовленную смесь. В отдельной посуде взбивают яйцо и оставшуюся сметану и заливают этой смесью творожно-гречневую массу. Запекают в духовке при низкой температуре 15–20 мин.

Запеканка гречневая с сыром

Продукты: крупа гречневая – 1 стакан, вода – 2 стакана, яйца – 2 шт., сыр тертый – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу гречневую перебирают, моют, варят в подсоленной воде до готовности и охлаждают. Добавляют сырые яйца, перемешивают и выкладывают в смазанную маслом форму для выпечки. Посыпают тертым сыром и запекают 15–20 мин.

Каша овсяная

Ингредиенты:

крупа овсяная – 0,5 стакана, молоко – 3 стакана, сливочное масло и мед по вкусу.

Способ приготовления

Крупу перебирают, хорошо промывают, заливают горячим молоком, ставят в духовку и готовят на среднем огне. По мере выкипания молоко доливают. Когда овес разварится, добавляют масло и мед.

Рисовая каша с черносливом

Ингредиенты:

рис – 1 стакан, вода – 3 стакана, чернослив без косточек – 0,5 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Рис перебирают и моют. Чернослив моют, нарезают кубиками, заливают горячей водой и варят до мягкости. Затем добавляют сахар, масло, доводят до кипения и всыпают рис. Варят на слабом огне до готовности.

Гречневая каша с репой

Ингредиенты:

крупа гречневая – 1 стакан, тыква – 500 г, вода – 3 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву моют, очищают от кожуры, удаляют семена, нарезают кубиками, заливают водой и варят 15–20 мин. Гречневую крупу перебирают, моют и всыпают в тыквенный отвар. Через 15 мин добавляют соль, масло и варят до готовности. Готовую кашу посыпают измельченной зеленью петрушки.

Каша манная со сливками

Ингредиенты:

крупа манная – 0,5 стакана, молоко – 2 стакана, сливки – 0,5 стакана, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахарная пудра – 1 ст. ложка, ванилин, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Молоко доводят до кипения, снимают пенку, всыпают манную крупу, добавляют масло, сахар и варят до готовности. Отдельно взбивают до получения крепкой пенообразной массы сливки, сахарную пудру и ванилин. Готовую манную кашу слегка охлаждают и украшают взбитыми сливками.

Манная каша с сухофруктами

Ингредиенты:

крупа манная – 1 стакан, молоко – 2 стакана, смесь сухофруктов (бананы, изюм, курага, яблоки) – 0,5 стакана, масло сливочное – 1 ст. ложка, ванилин, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Сухофрукты моют, нарезают маленькими кубиками, заливают горячей водой и оставляют для набухания. Молоко доводят до кипения, снимают пенку. Добавляют сахар, ванилин, всыпают манную крупу и варят до готовности. Добавляют масло, сухофрукты и ставят в теплую духовку на 15–20 мин.

Каша манная с лесными орехами

Ингредиенты:

крупа манная – 0,5 стакана, молоко – 2 стакана, орехи лесные измельченные – 0,5 стакана, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Молоко доводят до кипения, снимают пенку, добавляют сахар, всыпают манную крупу и варят до готовности. Добавляют масло, лесные орехи и ставят в теплую духовку на 10–15 мин.

Пудинг «Творожный»

Ингредиенты:

творог – 200 г, орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана, яйцо – 1 шт., крупа манная – 5 ст. ложек, сметана – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ч. ложка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Творог протирают через сито, добавляют яйцо, манную крупу, орехи и выкладывают в смазанную маслом форму. Сверху поливают сметаной и запекают в духовке.

Желе из клубники

Ингредиенты:

вода – 1,5 стакана, клубника – 1 стакан, желатин – 2 ч. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Желатин разводят в холодной воде в соотношении 1 : 10. Ягоды перебирают, моют и отжимают из них сок. Выжимки заливают водой, доводят до кипения и процеживают. Ягодный отвар снова доводят до кипения, добавляют сахар, размоченный желатин и снова доводят до кипения. Процеживают, вливают клубничный сок, разливают по формочкам и остужают.

Желе из малины

Ингредиенты:

вода – 1,5 стакана, малина – 1 стакан, желатин – 2 ч. ложки, лимонная кислота, сахар по вкусу, несколько листьев мяты для украшения.

Способ приготовления

Желатин разводят в холодной воде и оставляют на 30–40 мин. Малину перебирают, моют, заливают водой, добавляют сахар и варят 5–7 мин. Добавляют желатин, лимонную кислоту и снова доводят до кипения. Затем процеживают, разливают по формочкам и охлаждают. Готовое желе украшают ягодами малины и листочками мяты.

Мусс ягодный с манной крупой

Ингредиенты:

вода – 1 стакан, ягоды свежие – 0,5 стакана, крупа манная – 0,5 стакана, сахар по вкусу, для украшения – несколько ягод и листьев мяты.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, моют и отжимают из них сок. Выжимки заливают водой и варят 5–7 мин. Добавляют сахар, манную крупу и нагревают, пока не загустеет. Полученную массу немного остужают, взбивают в пену и разливают по формочкам.

Из ягодного сока и сахара готовят сироп. Готовый мусс поливают сиропом, украшают ягодами и листьями мяты.

Мусс цитрусовый

Ингредиенты:

апельсин – 1 шт., мандарин – 1 шт., лимон – 0,5 шт., вода – 1 стакан, желатин – 2 ч. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Желатин разводят в холодной воде и оставляют на 30–40 мин для набухания. Апельсин, мандарин и лимон обдают кипящей водой, острым ножом срезают с них цедру и выжимают сок. Воду доводят до кипения, добавляют сахар, измельченную цедру, желатин, снова доводят до кипения и слегка охлаждают. В получившийся сироп вливают цитрусовый сок и взбивают до получения пенообразной массы. Готовый мусс раскладывают по формочкам и охлаждают.

Мусс из голубики

Ингредиенты:

голубика – 1 стакан, сок ягодный – 1 стакан, йогурт ванильный – 2 ст. ложки, желатин – 2 ч. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Желатин разводят в воде и оставляют для набухания на 30–40 мин. Голубику протирают через сито, добавляют сахар, ягодный сок, желатин и доводят до кипения. Отвар охлаждают, добавляют йогурт, взбивают до получения однородной массы и разливают по формочкам.

Мусс клюквенный

Ингредиенты:

клюква – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, желатин – 2 ч. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Клюкву перебирают, моют, протирают через сито и процеживают. Ягодный сок ставят в прохладное место. Выжимки заливают водой, добавляют сахар и доводят до кипения. Затем в отвар добавляют желатин и при постоянном помешивании доводят до кипения. Сироп слегка охлаждают, вливают клюквенный сок, взбивают до образования пышной однородной массы, разливают по формочкам и охлаждают.

Десерт фруктово-ягодный

Ингредиенты:

персики – 8 шт., мандарины – 4 шт., груши – 3 шт., смородина красная – 0,5 стакана, йогурт ванильный – 200 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Персики моют, разделяют на половинки, удаляют косточки и нарезают ломтиками. Груши моют, удаляют сердцевину и также нарезают ломтиками. Мандарины очищают от кожуры и разделяют на дольки. Ягоды смородины перебирают, удаляют плодоножки. Все ингредиенты смешивают, добавляют сахар, заправляют йогуртом и охлаждают.

Десерт фруктовый с лесными орехами

Ингредиенты:

брусника – 0,5 стакана, малина – 0,5 стакана, земляника – 0,5 стакана, ядра орехов лесных – 0,5 стакана, йогурт сливочный или сметана – 4 ст. ложки, сахарная пудра по вкусу.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, моют, смешивают и посыпают сахарной пудрой. Орехи жарят на сухой сковороде до золотистого цвета и измельчают. Все ингредиенты смешивают и заправляют йогуртом или сметаной.

Десерт фруктовый с корицей

Ингредиенты:

курага – 0,5 стакана, чернослив без косточек – 0,5 стакана, изюм без косточек – 0,5 стакана, орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана, йогурт или сметана – 0,5 стакана, мед – 1 ч. ложка, корица по вкусу.

Способ приготовления

Сухофрукты перебирают, моют, заливают холодной водой. После набухания их откидывают на дуршлаг, курагу и чернослив мелко нарезают. Фруктовую массу смешивают с орехами, добавляют мед, йогурт или сметану, корицу и тщательно перемешивают.

Десерт ягодный с орехами

Ингредиенты:

черника – 0,5 стакана, земляника – 0,5 стакана, красная смородина – 0,5 стакана, ирга – 0,5 стакана, орехи грецкие – 3 ст. ложки, орехи кедровые – 2 ст. ложки, орехи лесные – 1 ст. ложка, йогурт или сметана – 0,5 стакана, мед по вкусу, для украшения – несколько листьев мяты и мелиссы.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, моют, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Ядра орехов жарят на сухой сковороде до золотистого цвета и измельчают. Ягоды и орехи смешивают с медом, раскладывают в креманки и поливают йогуртом или сметаной. Фруктовый десерт украшают листьями мяты и мелиссы.

Десерт из тыквы

Ингредиенты:

тыква – 400 г, яблоки – 2 шт., мед липовый – 0,5 стакана, брусника – 3 ст. ложки.

Способ приготовления

Тыкву моют, очищают от кожуры, удаляют семена и нарезают тонкими ломтиками. Яблоки моют, удаляют сердцевину и натирают на средней терке, смешивают с брусникой, медом и тщательно перемешивают. Получившейся медовой массой заливают ломтики тыквы и ставят в прохладное место на 1–2 ч.

Салат экзотический

Ингредиенты:

авокадо – 1 шт., бананы – 2 шт., манго – 1 шт., лайм – 1 шт., орехи кешью – 100 г, йогурт сливочный, корица, мед по вкусу.

Способ приготовления

Лайм моют, цедру срезают острым ножом в виде спирали. Остальные фрукты моют, очищают и нарезают кубиками. Фрукты смешивают, добавляют измельченные орехи и тщательно перемешивают. Отдельно взбивают мед, йогурт и корицу. Получившимся сладким соусом поливают фруктовую массу и ставят в прохладное место на 30–40 мин.

Орехи лесные в меду

Ингредиенты:

ядра орехов лесных – 2 стакана, ягоды облепихи – 1 стакан, мед цветочный – 1 стакан.

Способ приготовления

Ягоды облепихи перебирают, моют, протирают через сито и отжимают сок. Его смешивают с медом, получившимся сиропом заливают орехи и ставят в прохладное место на 2–3 ч.

Кисель из вишни

Ингредиенты:

вишня – 1 стакан, вода – 1 стакан, крахмал – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Вишню моют, удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют на 30–40 мин, затем заливают водой и доводят до кипения. При постоянном помешивании вливают предварительно разведенный крахмал и варят до загустения.

Кисель из яблок

Ингредиенты:

яблоки – 5–6 шт., вода – 2 стакана, крахмал – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками. Заливают горячей водой, варят до мягкости, откидывают на дуршлаг, затем протирают через сито. Яблочное пюре заливают отваром, добавляют сахар, разведенный крахмал и варят до загустения.

Кисель медовый

Ингредиенты:

вода – 3 стакана, мед – 0,5 стакана, сок лимонный – 0,5 стакана, крахмал – 2 ст. ложки, корица по вкусу.

Способ приготовления

Крахмал разводят в небольшом количестве воды. Мед разводят в воде, доводят до кипения, добавляют лимонный сок, корицу, вливают разведенный крахмал и варят до загустения.

Кисель ягодный

Ингредиенты:

вода – 3 стакана, крыжовник – 0,5 стакана, красная смородина – 0,5 стакана, черная смородина – 0,5 стакана, крахмал – 2 ч. ложки, листья мяты – 3–4 шт., сахар по вкусу.

Ягоды перебирают, удаляют плодоножки, заливают водой, добавляют листья мяты и варят 10–15 мин. Готовый отвар процеживают, ягоды протирают через сито и смешивают с отваром. Вливают предварительно разведенный крахмал и при постоянном помешивании варят до загустения.

Отвар медово-лимонный

Ингредиенты:

мед липовый – 3 ст. ложки, лимон – 0,5 шт., вода кипяченая – 3 стакана.

Способ приготовления

В горячей воде растворяют мед, добавляют выжатый лимонный сок и тщательно перемешивают. Выпивают в течение дня.

Чай медово-фиалковый

Ингредиенты:

мед липовый – 1 ч. ложка, листья фиалки душистой – 1 ч. ложка, вода горячая – 1 стакан.

Способ приготовления

Листья фиалки заливают горячей водой и настаивают 10–15 мин. Затем процеживают, добавляют мед. Принимают в течение дня по 0,5 стакана.

Чай медово-клеверный

Ингредиенты:

мед цветочный – 1 ч. ложка, цветки клевера – 2 ч. ложки, вода горячая – 1 стакан.

Способ приготовления

Цветки клевера заливают горячей водой и настаивают 10–15 мин, затем процеживают и добавляют мед. Принимают в течение дня по 0,5 стакана.

Напиток бруснично-медовый

Ингредиенты:

сок брусничный – 0,5 стакана, мед цветочный – 1 ч. ложка, вода кипяченая – 0,5 стакана.

Способ приготовления

В воде растворяют мед, добавляют брусничный сок. Принимают в течение дня по 1 ст. ложке.

Напиток огуречно-медовый

Ингредиенты:

сок огуречный – 0,5 стакана, мед цветочный по вкусу.

Способ приготовления

В огуречном соке растворяют мед и принимают в течение дня.

Глава 5. Бронхоэктатическая болезнь

Заболевание, сопровождающееся расширением бронхов, приступообразным кашлем с мокротой, иногда с кровохарканьем и кровотечением. Мокрота имеет неприятный запах, обильная, с прожилками крови. При отсутствии лечения у больных на концевых фалангах пальцев рук и ног появляются утолщения, нередко развиваются легочная и сердечная недостаточность, поражаются почки.

Болезнь бывает врожденной и приобретенной. Последняя развивается вследствие воспалительных процессов в области бронхальной стенки при различных заболеваниях (грипп, пневмония, хронический бронхит и др.).

Комплекс лечебных процедур включает прием антибиотиков и бронхолитиков, а также препаратов, разжижающих мокроту, лечебную физкультуру, массаж грудной клетки. Кроме этого, больным бронхоэктатической болезнью рекомендуется специальная диета.

Лечебное питание

При бронхоэктатической болезни происходит интоксикация и общее истощение организма, вместе с мокротой теряется большое количество белка. Поэтому в рацион больных должны входить вещества, не только повышающие иммунные силы организма, но и восполняющие потерю белка, а также нормализующие функции легких и сердечно-сосудистой системы. Блюда должны содержать большое количество витаминов (аскорбиновая кислота, ретинол, витамины группы В и др.), белков животного и растительного происхождения, умеренную дозу углеводов и небольшое количество жиров. Кроме этого, рекомендуется снизить количество поваренной соли, вместо нее лучше использовать соли кальция.

Таким больным будут полезны блюда из постной говядины, жирной рыбы, творога, яиц. Например, восполнить недостаток витаминов можно с помощью свежих овощей и фруктов, пивных дрожжей и т. п.

Кроме этого, многие больные легочными заболеваниями страдают нарушениями функций желудочно-кишечного тракта, у них понижается аппетит. Для его повышения, а также стимуляции выделения желудочного сока будут полезны мясные и рыбные отвары, натуральные фруктовые и овощные соки, а также напитки на их основе.

Салат из помидоров с зеленью

Ингредиенты:

помидоры – 5 шт., яйца вареные – 3 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, листья салата – 0,5 пучка, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень шпината – 0,5 пучка, несколько листьев салата-латука.

Способ приготовления

Помидоры моют и нарезают дольками. Яйца очищают и измельчают. Зелень перебирают, моют и мелко нарезают. Все продукты смешивают, заправляют растительным маслом и украшают листьями латука.

Салат тыквенный

Ингредиенты:

тыква – 300 г, репа – 1 шт., кабачки молодые – 2 шт., яблоки – 3 шт., масло оливковое – 3 ст. ложки, зелень петрушки, шпината и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Овощи очищают, удаляют семена и мелко нарезают. Яблоки моют, удаляют сердцевину и натирают на средней терке. Зелень перебирают, моют и крупно нарезают. Все продукты смешивают и заправляют растительным маслом.

Салат из вареных овощей

Ингредиенты:

картофель вареный – 3–4 шт., яйца вареные – 4 шт., морковь вареная – 2–3 шт., свекла вареная – 1 шт., сыр тертый – 50 г, сметана – 3 ст. ложки.

Способ приготовления

Вареные овощи очищают, натирают на средней терке. Яйца очищают и измельчают.

Все продукты смешивают, заправляют сметаной и посыпают тертым сыром.

Салат из зеленого лука и орехов

Ингредиенты:

яйца вареные – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана, сметана – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Яйца очищают и измельчают. Добавляют нарезанный зеленый лук, орехи, перемешивают и заправляют сметаной.

Салат яблочно-морковный

Ингредиенты:

яблоки – 3 шт., морковь – 3 шт., сметана – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают и натирают на средней терке. Яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают небольшими кубиками. Продукты перемешивают и заправляют сметаной.

Салат из моркови и шиповника

Ингредиенты:

морковь – 3 шт., плоды шиповника – 3 ст. ложки, орехи лесные – 0,5 стакана, сок лимонный – 3 ст. ложки, мед по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают и натирают на средней терке. Шиповник перебирают, удаляют семена и измельчают. Орехи очищают, ядра обжаривают на сухой сковороде до золотистого цвета и измельчают.

Мед подогревают, добавляют лимонный сок и тщательно перемешивают. Морковь и шиповник смешивают, добавляют орехи и заправляют медово-лимонным сиропом.

Салат кабачково-морковный

Ингредиенты:

кабачки молодые – 3 шт., морковь – 2 шт., масло оливковое – 3 ст. ложки, зелень шпината и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Кабачки моют и нарезают соломкой. Морковь моют, очищают и натирают на средней терке. Зелень перебирают, моют и крупно шинкуют. Все продукты смешивают и заправляют маслом.

Салат из картофеля с помидорами

Ингредиенты:

картофель – 4 шт., помидоры – 5 шт., горошек зеленый – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, зелень шпината и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Картофель варят в мундире до готовности, охлаждают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Помидоры моют и нарезают дольками. Зелень шпината и щавеля и зеленый лук перебирают, моют и измельчают. Все продукты смешивают, заправляют маслом и посыпают зеленым горошком.

Салат из куриной печени

Ингредиенты:

печень куриная – 200 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Зелень петрушки, шпината и зеленый лук перебирают, моют и измельчают. Морковь моют, очищают и натирают на средней терке. Лук очищают, моют и нарезают полукольцами. Морковь и лук пассеруют в масле. Печень моют, варят до готовности и нарезают кубиками. Морковь, лук и печень смешивают, добавляют измельченную зелень и еще раз тщательно перемешивают.

Бульон мясной

Ингредиенты:

мясо нежирное – 500 г, вода – 2 л, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., корни сельдерея и пастернака – по 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и мелко нарезают. Коренья и морковь моют, очищают, крупно нарезают и пассеруют в масле. Мясо моют, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и ставят на огонь. Когда вода закипит, снимают пену. Примерно через 50–60 мин добавляют соль, пассерованные корнеплоды, лук и варят до готовности. Затем мясо вынимают, охлаждают, нарезают порционными кусками и опускают в процеженный бульон. Перед подачей посыпают измельченной зеленью лука и петрушки.

Бульон с куриными клецками

Ингредиенты:

филе куриное – 300 г, бульон куриный – 2 л, белок – 1 шт., молоко – 3 ст. ложки, сухари молотые – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе моют, пропускают через мясорубку, добавляют белок, молоко, сухари, соль и вымешивают до получения однородной массы. С помощью 2 ложек разделывают клецки, которые опускают в кипящий подсоленный бульон. Готовый бульон посыпают измельченной зеленью петрушки.

Бульон с мясными фрикадельками

Ингредиенты:

мясо нежирное – 300 г, бульон мясной – 2 л, лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо моют и пропускают через мясорубку. Из получившегося фарша формуют небольшие фрикадельки и опускают в кипящий подсоленный бульон. За 2–3 мин до готовности добавляют лавровый лист и измельченную зелень.

Бульон рыбный

Ингредиенты:

рыба – 500 г, вода – 2 л, морковь – 1 шт., корни сельдерея и петрушки – по 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу чистят, потрошат и тщательно промывают. Затем ее кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения и снимают пену. Коренья и морковь очищают, моют, натирают на крупной терке и опускают в бульон. Рыбу варят до готовности, затем вынимают, бульон процеживают. Зелень петрушки и укропа перебирают, моют, измельчают и опускают в подогретый бульон, добавляют соль и дают постоять 10–15 мин.

Суп из зелени

Ингредиенты:

щавель – 500 г, крапива молодая – 100 г, морковь – 1 шт., яйца – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, шпинат – 0,5 пучка, сметана, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Щавель и крапиву перебирают, моют, мелко нарезают, заливают 1,5 л горячей воды. Добавляют морковь, соль, варят 10–15 мин и остужают. Яйца варят вкрутую, остужают, очищают и нарезают кружками.

Охлажденный суп разливают по тарелкам, в каждую кладут по кружочку яйца, немного сметаны и посыпают измельченной зеленью.

Суп-пюре рисовый

Ингредиенты:

бульон куриный – 2 л, рис – 1 стакан, морковь – 1 шт., белок – 1 шт., молоко – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают, натирают на средней терке и пассеруют в масле. Рис перебирают, моют, заливают горячим подсоленным бульоном, добавляют пассерованную морковь и варят до готовности. Готовый отвар процеживают, рис и морковь протирают через сито и опускают в бульон.

Белок взбивают с молоком, вливают в бульон и проваривают несколько минут, постоянно помешивая.

Готовый суп-пюре посыпают измельченной зеленью петрушки.

Суп-пюре из печени

Ингредиенты:

печень куриная – 300 г, бульон мясной – 2 л, яйца – 2 шт., сливки – 1 стакан, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., пастернак – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь, пастернак и корень петрушки очищают, моют и натирают на средней терке. Печень тщательно моют, нарезают кубиками, добавляют корнеплоды, 3 ст. ложки сливочного масла, заливают горячим подсоленным бульоном и варят до готовности. Затем бульон процеживают, корнеплоды и печень пропускают через мясорубку и смешивают с бульоном.

Яйца взбивают со сливками. Муку жарят на оставшемся масле и разводят яично-сливочной смесью до однородной массы. Получившийся соус вливают в слегка остывший суп и варят несколько минут до загустения, постоянно помешивая. Готовый суп посыпают измельченным зеленым луком.

Телятина, тушенная с овощами

Ингредиенты:

телятина – 400 г, вода – 1 л, помидоры – 2 шт., кабачки молодые – 2 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., зелень шпината – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо моют, нарезают порционными кусками, заливают горячей водой и тушат до полуготовности. Овощи моют и очищают. Морковь натирают на средней терке, кабачки нарезают соломкой, лук полукольцами, помидоры дольками. Когда мясо станет мягким, добавляют нарезанные овощи, сливочное масло, лавровый лист, соль и тушат до готовности. Готовое мясо посыпают измельченной зеленью шпината и лука.

Мясо, тушенное с черносливом

Ингредиенты:

мясо нежирное – 500 г, бульон мясной – 1 л, чернослив без косточек – 1 стакан, морковь – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень укропа и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо моют, нарезают маленькими кусочками, заливают бульоном и тушат до полуготовности. Чернослив перебирают, моют в холодной воде и нарезают кубиками. Морковь очищают, моют и натирают на средней терке. Когда мясо станет мягким, добавляют морковь, чернослив, масло, соль и тушат до готовности. Готовое мясо посыпают измельченной зеленью укропа и шпината.

Индейка, тушенная с овощами

Ингредиенты:

мясо индейки – 500 г, бульон мясной – 1 л, масло сливочное – 4 ст. ложки, картофель – 6 шт., морковь – 1 шт., репа – 1 шт., сметана – 1 стакан, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо моют, нарезают небольшими кусочками, заливают бульоном и тушат до полуготовности. Овощи моют, очищают и нарезают соломкой. Когда индейка станет мягкой, добавляют нарезанные овощи, соль, сметану и тушат до готовности. Готовое мясо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Курица, тушенная с черносливом и изюмом

Ингредиенты:

тушка курицы, бульон куриный – 1 л, сметана – 1 стакан, чернослив без косточек – 1 стакан, изюм без косточек – 0,5 стакана, зелень шпината – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Курицу моют, разделывают на порционные куски, заливают бульоном и тушат до полуготовности. Чернослив и изюм перебирают, моют, чернослив нарезают кубиками.

Когда мясо станет мягким, добавляют чернослив, изюм, сметану, соль и тушат до готовности.

Печень куриная со сметанным соусом

Ингредиенты:

печень куриная – 500 г, бульон куриный – 1 л, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., пастернак – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ч. ложки, сметана – 1 стакан, мука – 2 ч. ложки, зелень шпината и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриную печень обдают кипящей водой, моют в холодной воде, заливают бульоном (1 стакан оставляют для соуса) и тушат до полуготовности. Морковь, корень петрушки и пастернак моют, очищают, натирают на средней терке и пассеруют на растительном масле.

Муку жарят на сливочном масле (цвет не должен измениться), разводят 1 стаканом теплого куриного бульона и варят, пока не загустеет. Затем вливают сметану и варят еще 5–7 мин.

Когда печень станет мягкой, добавляют пассерованные корнеплоды, соль и тушат до готовности.

Готовую печень поливают сметанным соусом и посыпают измельченной зеленью шпината и щавеля.

Рыба тушеная

Ингредиенты:

рыба – 500 г, бульон рыбный – 1 л, морковь – 2 шт., корни сельдерея и петрушки – по 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 3 ст. ложки, лист лавровый – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают, потрошат, тщательно промывают под холодной проточной водой, заливают рыбным бульоном и тушат до полуготовности. Морковь, корни петрушки и сельдерея очищают, моют, натирают на средней терке и пассеруют в масле. Пассерованные овощи опускают в емкость с рыбой, добавляют лимонный сок, лавровый лист, соль и тушат до готовности.

Готовую рыбу посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки.

Палтус, тушенный с овощами

Ингредиенты:

филе палтуса – 500 г, вода – 1 л, картофель – 6 шт., перец болгарский – 2 шт., репа – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, лист лавровый – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе моют, нарезают порционными кусками и солят. Картофель, репу и морковь моют, очищают и нарезают соломкой. Перец моют, удаляют плодоножки и семена, также нарезают соломкой. Сельдерей моют, очищают и натирают на крупной терке.

Морковь и сельдерей пассеруют в растительном масле. Сверху кладут куски рыбы, картофель, репу, перец, вливают горячую воду, добавляют сливочное масло и тушат. За 3–4 мин до готовности добавляют лавровый лист и вливают лимонный сок. Готовую рыбу посыпают измельченной зеленью укропа.

Судак тушеный

Ингредиенты:

судак – 1 кг, картофель – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, вода – 3 стакана, лист лавровый – 2 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу чистят, потрошат, тщательно промывают и нарезают порционными кусками. Картофель, морковь и лук очищают, моют, нарезают соломкой. Морковь и лук пассеруют в масле. Сверху кладут куски рыбы, вливают горячую подсоленную воду и доводят до кипения. Снимают пену, добавляют картофель, сметану, лавровый лист и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Картофель печеный

Ингредиенты:

картофель – 500 г, сметана – 3 ст. ложки, зелень шпината и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель моют, обсушивают, слегка натирают солью и запекают в духовке до готовности. Зелень перебирают и моют.

Готовый картофель подают со сметаной и зеленью.

Картофель, запеченный с творогом

Ингредиенты:

картофель – 500 г, творог – 300 г, яйца – 2 шт., молоко – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, масло сливочное – 4 ст. ложки, сухари молотые – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ч. ложка, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель моют, очищают от кожицы, варят до готовности, остужают. Добавляют молоко, 1 яйцо, сливочное масло, соль и делают картофельное пюре. Творог протирают через сито, добавляют яйцо и тщательно перемешивают.

Форму смазывают растительным маслом, посыпают сухарями и выкладывают не нее часть картофельного пюре. Сверху кладут слой творога, слой пюре, разравнивают, поливают сметаной и запекают до золотистой корочки.

Готовую запеканку посыпают измельченной зеленью лука и петрушки.

Каша гречневая с печенью

Ингредиенты:

крупа гречневая – 1 стакан, вода – 2 стакана, печень – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень шпината – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу перебирают и моют. Печень моют, снимают пленку, нарезают маленькими кусочками, слегка отбивают и тушат с добавлением сливочного масла до полуготовности.

Лук и морковь очищают, моют, мелко нарезают и пассеруют в растительном масле. Добавляют печень, всыпают гречневую крупу, вливают воду и варят до готовности.

Готовую кашу солят и посыпают измельченной зеленью шпината.

Десерт с ягодным соусом

Ингредиенты:

апельсины – 3 шт., черешня – 1 стакан, клубника – 1 стакан, для украшения – несколько листьев мяты и мелиссы.

Для соуса: сметана – 1 стакан, цедра лимонная – 1 ст. ложка, сок вишневый – 1 ст. ложка, сок сливовый – 1 ст. ложка, корица, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Апельсины моют, очищают от кожуры, разделяют на дольки и удаляют семена. Черешню и клубнику моют. Все смешивают, поливают соусом и украшают листьями мяты и мелиссы.

Для приготовления соуса сметану взбивают с сахаром и корицей, добавляют вишневый и сливовый соки, лимонную цедру и тщательно перемешивают.

Мусс земляничный

Ингредиенты:

земляника – 200 г, вода – 1 л, желатин – 30 г, белок – 1 шт., сахар по вкусу.

Для сиропа: земляника – 50 г, вода – 0,5 стакана, сахар – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Ягоды земляники перебирают, моют, протирают через сито, отжимают сок и ставят его в прохладное место. Выжимки заливают горячей водой, добавляют сахар, варят 5–7 мин и процеживают. В ягодный отвар вводят растворенный желатин и доводят до кипения при постоянном помешивании. Сироп соединяют с земляничным соком, охлаждают, добавляют яичный белок и взбивают до образования густой пены. Мусс раскладывают по формочкам и ставят в прохладное место для застывания. Готовый мусс поливают ягодным сиропом.

Для приготовления сиропа землянику протирают через сито, заливают горячей водой, добавляют сахар и варят 5–7 мин. Готовый сироп охлаждают.

Крем земляничный

Ингредиенты:

земляника – 1 стакан, творог – 200 г, сливки – 1 стакан, ванилин, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Землянику перебирают, моют, протирают через сито вместе с творогом. Получившуюся массу посыпают сахаром и тщательно перемешивают.

Сливки взбивают с сахаром и ванилином в крепкую пену и поливают ими землянично-творожную массу.

Желе апельсиновое

Ингредиенты:

апельсины – 4 шт., вода – 1 л, желатин – 30 г, вино виноградное – 1 ст. ложка, сахар по вкусу.

Для украшения: листья мелиссы.

Способ приготовления

Желатин замачивают в холодной воде в соотношении 1 : 10. Апельсины моют, очищают, срезая кожуру тонкой спиралью (ее используют для украшения) и нарезают кубиками. Затем посыпают сахаром, дают постоять 30–40 мин, пока не выделится сок. Его сливают и ставят в прохладное место. Оставшиеся апельсиновые выжимки заливают горячей водой, добавляют сахар и варят 5–7 мин. Готовый отвар процеживают, вводят набухший желатин, апельсиновый сок и доводят до кипения. Затем его слегка охлаждают, добавляют вино, перемешивают, разливают по формочкам и ставят в прохладное место.

Готовое желе украшают спиралями из кожуры и листьями мелиссы.

Крем творожный с черносливом

Ингредиенты:

творог – 300 г, чернослив без косточек – 1 стакан, сок лимонный – 3 ст. ложки, сливки – 1 стакан, сахар – 3 ст. ложки, ванилин.

Способ приготовления

Чернослив перебирают, моют, заливают холодной водой. Когда чернослив набухнет, его нарезают кубиками. Сливки взбивают с ванилином и лимонным соком в крепкую пену.

Творог протирают через сито, добавляют сахар, чернослив, взбитые сливки и тщательно перемешивают.

Крем творожный с изюмом и курагой

Ингредиенты:

творог – 300 г, сливки – 1 стакан, курага без косточек – 0,5 стакана, изюм без косточек – 3 ст. ложки, желток – 1 шт., сахар – 3 ст. ложки, ванилин.

Способ приготовления

Изюм и курагу перебирают, моют и заливают холодной водой. Когда сухофрукты набухнут, курагу нарезают маленькими кубиками. Сливки взбивают с ванилином и желтком в крепкую пену.

Творог протирают через сито, смешивают с изюмом и курагой, добавляют сахар, взбитые сливки, тщательно перемешивают и ставят в прохладное место.

Компот из вишни

Ингредиенты:

вишня – 1 стакан, вода – 1 л, мята – 3–4 листка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Вишню перебирают, удаляют косточки. Из воды и сахара варят сироп. В кипящий сироп опускают ягоды, мяту и варят 5–10 мин.

Компот из яблок в собственном соку

Ингредиенты:

яблоки – 4–5 шт., сок яблочный – 1 л, мята – 2–3 листка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают ломтиками. Яблочный сок нагревают, опускают в него ломтики яблок, сахар, листья мяты и варят 5–10 мин.

Компот из малины

Ингредиенты:

малина – 2 кг, вода – 2 л, сахар – 1 стакан.

Способ приготовления

Малину перебирают, моют, засыпают сахаром и оставляют на 30–40 мин, чтобы дала сок. Затем сок сливают и ставят в прохладное место. Воду нагревают, опускают в нее ягоды малины и варят 5–7 мин. В готовый ягодный отвар вливают малиновый сок и охлаждают.

Напиток из листьев барбариса и клюквы

Ингредиенты:

листья барбариса – 1 стакан, клюква – 0,5 стакана, вода – 1,5 л, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Листья барбариса и клюкву перебирают, моют, заливают горячей водой, добавляют сахар. Варят 10–15 мин под закрытой крышкой. Готовый напиток процеживают и охлаждают.

Напиток мятно-вишневый

Ингредиенты:

вишня – 1 стакан, мята – 2–3 веточки, вода – 1 л, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Вишню перебирают, моют, удаляют косточки. Мяту перебирают и моют. Ягоды и мяту заливают горячей водой, добавляют сахар и варят 5–10 мин под закрытой крышкой. Готовый напиток процеживают и слегка охлаждают.

Морс яблочный

Ингредиенты:

сок яблочный – 1 л, вода – 0,5 л, кислота лимонная – 0,5 ч. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

В воду добавляют сахар и доводят до кипения. В охлажденный сироп вливают яблочный сок, добавляют лимонную кислоту и перемешивают. Готовый морс ставят в прохладное место.

Морс малиновый

Ингредиенты:

сок малиновый – 1 л, вода – 0,5 л, кислота лимонная – 1 ч. ложка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Воду доводят до кипения и растворяют в ней сахар. Сироп слегка охлаждают, добавляют малиновый сок, лимонную кислоту и перемешивают.

Напиток чайный

Ингредиенты:

чай черный листовой – 2 ст. ложки, вода – 2 стакана, мята, мелисса – по 2–3 листка, смородина – 1–2 листка.

Способ приготовления

В сухой подогретый фарфоровый чайник засыпают чай, листья мяты, мелиссы и смородины и заливают горячей водой. Настаивают 2–3 мин.

Напиток ягодно-травяной

Ингредиенты:

вода – 1 л, смородина красная и черная – по 0,5 стакана, сок лимонный – 3 ст. ложки, листья смородины – 5–6 шт., листья малины – 4–5 шт.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, удаляют плодоножки, заливают горячей водой, добавляют листья смородины и малины и варят 5–7 мин. Готовый напиток слегка остужают, процеживают, добавляют лимонный сок и перемешивают.

Напиток из зеленого чая

Ингредиенты:

вода – 1 л, чай зеленый – 4 ч. ложки, груша – 1 шт., цветки жасмина – 1 ст. ложка, мята – 4–5 листков, мед по вкусу.

Способ приготовления

Грушу моют, удаляют сердцевину, нарезают кусочками, заливают горячей водой и варят 4–5 мин. Смешивают зеленый чай, цветки жасмина, листья мяты, заливают их горячим отваром и настаивают 3–5 мин. Готовый напиток процеживают, добавляют мед и перемешивают.

Напиток цветочный

Ингредиенты:

вода – 1 л, цветки малины – 1 ч. ложка, цветки липы – 1 ч. ложка, цветки шиповника – 1 ч. ложка, цветки жасмина – 1 ч. ложка, мед по вкусу.

Способ приготовления

Цветки малины, липы, шиповника и жасмина смешивают, заливают горячей водой и настаивают 30–40 мин. Готовый настой процеживают, добавляют мед и перемешивают.

Глава 6. Плеврит

Возбудителями заболевания являются стафилококки, вирусы, грибы и другие микроорганизмы, проникающие в плевру через лимфу, кровь или при нарушении целостности плевры (например, при ранении грудной клетки). В результате плевра воспаляется, а в ее полости образуется выпот или появляется фибринозный налет на поверхности.

Плеврит может развиться вследствие многих заболеваний, возникнуть в результате осложнения воспаления легких, если заболевание запущено или не вылечено до конца. Плеврит различают двух видов – сухой и выпотный (экссудативный). При выпотном плеврите в плевральной полости скапливается жидкость, при сухом она отсутствует.

Заболевание не следует запускать, так как оно имеет различные тяжелые осложнения.

Лечебное питание

Лечебное питание при плеврите направлено на уменьшение воспалительной экссудации и снижение повышенной реактивности. Это обеспечивается ограничением углеводов (200–250 г), соли (до 3–5 г) и увеличением содержания в диете солей кальция (до 5 г). Показано некоторое ограничение употребления свободной жидкости (500–700 мл).

Следует заботиться о введении достаточного количества витаминов (особенно ретинола, аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов и эргокальциферола).

Исключаются пищевые продукты, вызывающие жажду: соленья, копчености, консервы, экстракты и пр.

Салат из помидоров и укропа

Ингредиенты:

помидоры – 4 шт., зелень укропа – 2 пучка, масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень укропа моют и мелко нарезают. Помидоры моют и нарезают тонкими дольками.

Зелень укропа смешивают с помидорами, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют растительным маслом.

Салат из помидоров и мяса крабов

Ингредиенты:

помидоры – 2 шт., мясо крабов – 100 г, майонез – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют и нарезают кружочками. Мясо крабов отваривают в подсоленной воде, остужают и нарезают небольшими кусочками. Помидоры и мясо крабов смешивают, добавляют соль, заправляют майонезом и выкладывают в салатницу.

Салат из помидоров, картофеля и зелени

Ингредиенты:

помидоры – 4 шт., картофель – 5–6 шт., салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, майонез – 2–3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют и нарезают кружочками. Зеленый салат моют. Зелень петрушки и укропа моют и мелко нарезают. Картофель моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками.

Листья салата выкладывают на блюдо, смазывают 1 ч. ложкой майонеза, сверху выкладывают кружочки помидоров, смазывают их 2 ч. ложками майонеза, выкладывают горкой картофель, посыпают зеленью укропа и петрушки, поливают оставшимся майонезом.

Салат из моркови и сыра

Ингредиенты:

морковь – 3 шт., сыр – 50 г, майонез – 4–5 ст. ложек, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, варят до готовности, остужают, очищают и нарезают соломкой. Зелень петрушки моют и измельчают. Сыр натирают на крупной терке и смешивают с 3 ст. ложками майонеза.

Морковь смешивают с зеленью петрушки, добавляют соль, оставшийся майонез, выкладывают в салатницу и поливают смесью из майонеза и сыра.

Салат из говяжьей печени и помидоров

Ингредиенты:

печень говяжья – 200 г, помидоры – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, нарезают крупными кусками, выкладывают в сковороду, добавляют растительное масло, обжаривают в течение 3 мин, затем добавляют немного воды, тушат до готовности, нарезают кубиками.

Помидоры моют и нарезают кубиками. Зелень петрушки моют и измельчают.

Печень смешивают с помидорами, добавляют соль, майонез, выкладывают в салатницу и посыпают зеленью укропа.

Салат из вареной говядины и картофеля

Ингредиенты:

филе говядины – 200 г, картофель – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют, варят в подсоленной воде до готовности, нарезают небольшими кусочками. Картофель моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Зелень петрушки моют и измельчают. Мясо смешивают с картофелем и зеленью петрушки, добавляют соль, заправляют майонезом и выкладывают в салатницу.

Салат из топинамбура и зелени

Ингредиенты:

топинамбур – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Топинамбур моют, очищают и натирают на крупной терке. Зелень укропа и петрушки моют и измельчают. Топинамбур смешивают с зеленью, добавляют соль и сметану.

Салат из топинамбура и моркови

Ингредиенты:

топинамбур – 2 шт., морковь – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Топинамбур моют, очищают и натирают на мелкой терке. Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Лук очищают и нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют и измельчают.

Морковь и лук обжаривают в 1 ст. ложке растительного масла, смешивают с топинамбуром и зеленью, добавляют соль, заправляют оставшимся растительным маслом.

Салат из топинамбура и яблок

Ингредиенты:

топинамбур – 1 шт., яблоки – 2 шт., морковь – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Топинамбур и морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают соломкой.

Топинамбур и морковь смешивают с яблоками, добавляют соль, заправляют сметаной.

Салат из говяжьей печени и цветной капусты

Ингредиенты:

печень говяжья – 200 г, капуста цветная – 800 г., морковь – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, варят в подсоленной воде до готовности, остужают и нарезают соломкой. Морковь моют, варят до готовности, очищают и нарезают соломкой. Цветную капусту моют, варят до готовности в подсоленной воде, разбирают на соцветия и мелко нарезают. Зелень укропа моют и измельчают.

Печень смешивают с морковью, цветной капустой и зеленью укропа, добавляют соль, выкладывают в салатницу и заправляют майонезом.

Салат из судака и моркови

Ингредиенты:

филе судака – 300 г, морковь – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака моют, варят до готовности в подсоленной воде, нарезают небольшими кусочками. Морковь моют, варят до готовности, очищают и натирают на крупной терке. Зелень укропа моют и измельчают.

Рыбу смешивают с морковью и зеленью укропа, добавляют соль и заправляют майонезом.

Салат из свеклы, моркови и курицы

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., филе курицы – 200 г, зелень укропа – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, сметана – 3–4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь моют, варят до готовности, очищают и натирают на крупной терке. Филе курицы моют, варят в подсоленной воде до готовности, нарезают небольшими кусочками. Зелень укропа моют и измельчают. Зелень петрушки моют.

Свеклу, морковь и мясо смешивают, добавляют зелень укропа, соль, выкладывают в салатницу, заправляют сметаной, украшают веточками петрушки.

Салат из сыра и моркови

Ингредиенты:

сыр – 200 г, морковь – 3 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 5 ст. ложек, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, варят до готовности, очищают и натирают на крупной терке. Зелень укропа моют и измельчают. Сыр натирают на крупной терке.

Морковь смешивают с сыром и зеленью укропа, добавляют соль, выкладывают в салатницу, заправляют майонезом.

Куриный суп-пюре

Ингредиенты:

филе курицы – 200 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 0,5 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, морковь и корень петрушки моют, очищают и крупно нарезают. Зелень петрушки моют и измельчают.

Филе курицы моют, заливают 1 л холодной воды, доводят до кипения на слабом огне и варят в течение 20 мин. Затем добавляют картофель, морковь, корень петрушки, соль и варят до готовности.

Мясо и овощи достают из бульона и протирают через сито.

Бульон процеживают, доводят до кипения, добавляют протертые мясо и овощи, варят в течение 5 мин на слабом огне. При подаче к столу в суп добавляют зелень петрушки.

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты:

капуста цветная – 1 шт., бульон куриный – 1 л, картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь моют, очищают, крупно нарезают. Зелень укропа моют и измельчают. Цветную капусту моют, разбирают на соцветия, опускают в кипящий бульон и варят в течение 5 мин. Затем добавляют картофель и морковь, соль, варят до готовности. Овощи достают из бульона и протирают через сито.

Бульон процеживают, доводят до кипения, добавляют протертые овощи, варят в течение 3 мин на слабом огне. При подаче к столу в суп добавляют зелень петрушки.

Картофельный суп-пюре

Ингредиенты:

картофель – 3 шт., бульон говяжий – 1 л, морковь – 1 шт., зелень сельдерея – 1 пучок, корень сельдерея – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, морковь и корень сельдерея моют, очищают и крупно нарезают. Зелень сельдерея моют и измельчают.

Бульон доводят до кипения, добавляют овощи, соль, варят до готовности. Овощи достают из бульона и протирают через сито.

Бульон процеживают, доводят до кипения, кладут овощи и варят в течение 3 мин. При подаче к столу в суп добавляют зелень сельдерея.

Свекольный суп-пюре

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., бульон говяжий – 1 л, сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу, картофель, морковь и корень петрушки моют, очищают и крупно нарезают.

В кипящий бульон опускают свеклу и варят в течение 20 мин, затем добавляют картофель, морковь, корень петрушки, соль и варят до готовности. Овощи достают из бульона, протирают через сито.

Бульон процеживают, доводят до кипения, добавляют протертые овощи, варят на слабом огне в течение 5 мин. При подаче к столу суп заправляют сметаной.

Белковый омлет с сыром

Ингредиенты:

белки яичные – 5 шт., сыр – 50 г, мука пшеничная – 1 ч. ложка, масло сливочное – 20 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр натирают на крупной терке. Яичные белки взбивают с солью и мукой, выливают на сковороду с разогретым сливочным маслом.

Омлет жарят с обеих сторон до готовности, затем посыпают тертым сыром.

Кабачки, тушенные с картофелем

Ингредиенты:

кабачки – 300 г, картофель – 2 шт., масло сливочное – 50 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки и картофель моют, очищают, нарезают кубиками. Зелень укропа моют и измельчают.

Кабачки и картофель выкладывают на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавляют соль, вливают немного воды и тушат до готовности на слабом огне. При подаче к столу посыпают зеленью укропа.

Отварные куриные грудки с рисом

Ингредиенты:

грудки куриные – 2 шт., рис – 200 г, масло сливочное – 50 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриные грудки моют, заливают 0,5–0,7 л холодной воды, доводят до кипения на слабом огне, добавляют соль и варят до готовности.

Куриные грудки вынимают из бульона. Зелень петрушки моют и измельчают.

Бульон процеживают. Рис заливают 0,4 л бульона и варят до готовности.

При подаче к столу отварные куриные грудки и гарнир из риса поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью петрушки.

Паровые котлеты из говядины

Ингредиенты:

филе говядины – 300 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 30 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины моют и нарезают крупными кусками. Лук очищают и разрезают на 4 части. Зелень укропа моют и измельчают.

Мясо и лук пропускают через мясорубку. В фарш добавляют яйцо и соль.

Из фарша формуют котлеты и варят их до готовности на пару. При подаче к столу котлеты поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью укропа.

Тыква, отваренная на пару

Ингредиенты:

тыква – 300 г, масло сливочное – 30 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву моют, очищают, удаляют семена, нарезают мякоть крупными кубиками и варят на пару до готовности. При подаче к столу тыкву поливают растопленным сливочным маслом и посыпают сахаром.

Паровые котлеты из щуки

Ингредиенты:

филе щуки – 300 г, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, майонез – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе щуки моют и нарезают крупными кусками. Лук очищают и разрезают на 4 части. Филе щуки и лук пропускают через мясорубку, добавляют яйцо и соль. Из фарша формуют котлеты и варят их на пару до готовности. Зелень укропа моют и измельчают.

При подаче к столу котлеты смазывают майонезом и посыпают зеленью укропа.

Манная каша с изюмом

Ингредиенты:

крупа манная – 100 г, изюм – 20 г, масло сливочное – 20 г, молоко – 300 мл, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Изюм промывают холодной водой и замачивают на 2 ч в теплой кипяченой воде. Молоко доводят до кипения на слабом огне, добавляют, помешивая, манную крупу, изюм, сахар, соль и варят до готовности.

Кашу заправляют сливочным маслом и подают к столу.

Рисовая каша с сухофруктами

Ингредиенты:

рис – 200 г, молоко – 0,5 л, вода – 1 стакан, изюм – 20 г, курага – 20 г, чернослив – 20 г, масло сливочное – 30 г, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сухофрукты промывают холодной водой и замачивают в теплой кипяченой воде на 2 ч.

Рис перебирают, промывают холодной водой, заливают 200 мл воды, варят в течение 10 мин, затем добавляют молоко, сахар, соль, сухофрукты и варят до готовности. Кашу заправляют сливочным маслом и подают к столу.

Рисовая каша с тыквой

Ингредиенты:

рис – 100 г, тыква – 150 г, молоко – 0,4 л, масло сливочное – 30 г, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву моют, очищают, удаляют семена, мякоть натирают на мелкой терке. Рис перебирают, промывают холодной водой, заливают молоком, добавляют тыкву, соль, сахар и варят до готовности, при необходимости доливая кипяченую воду. Кашу заправляют сливочным маслом и подают к столу.

Творожная запеканка с изюмом

Ингредиенты:

творог – 200 г, изюм – 30 г, белки яичные – 2 шт., масло сливочное – 50 г, крупа манная – 2 ч. ложки, сода пищевая – 0,25 ч. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Изюм промывают холодной водой и замачивают в теплой кипяченой воде на 2 ч. Творог протирают через сито, добавляют взбитые яичные белки, соду, манную крупу, изюм, сахар, соль и замешивают тесто.

Тесто выкладывают ровным слоем на смазанный 10 г сливочного масла противень. Изделие запекают в разогретой до 180 ˚С духовке до готовности.

Запеканку нарезают порционными кусками и поливают растопленным сливочным маслом.

Глава 7. Пневмония

Пневмония, или воспаление легких, развивается вследствие поражения различными микроорганизмами (стрептококки, кишечная палочка, бактерии, вирусы, микоплазмы, грибы и др.), аллергических реакций.

В ряде случаев заболевание начинается внезапно, на фоне полного здоровья, с повышения температуры тела до 39–40 °С, озноба, болей в грудной клетке, кашля, первоначально сухого, затем с мокротой, иногда с кровохарканьем (крупозная пневмония). Клиника очаговой пневмонии: повышение температуры, озноб, кашель. Но начинается она не столь внезапно, как крупозная пневмония. Обычно за несколько дней до этого появляются признаки ОРВИ или гриппа: насморк, кашель, недомогание, ломота во всем теле, небольшая температура. Для второй волны заболевания свойственны повышенная температура, усиление кашля, появление слабости, потливости.

В некоторых случаях для воспаления легких характерна несколько стертая картина протекания болезни. Под маской ОРВИ может скрываться пневмония. Ее признаки: невысокая температура, слабость, недомогание, умеренный кашель.

Во всех случаях следует обратиться к врачу, так как только после прослушивания больного, рентгенологического обследования и анализа крови можно диагностировать острую пневмонию и подобрать средство для лечения.

При всех видах острой пневмонии используют антибиотики, которые лучше вводить путем инъекций несколько раз в день. Кроме этого, применяют отхаркивающие средства, бронхорасширяющие препараты, способствующие отделению мокроты, а также физиотерапевтические методы.

После выздоровления в течение 1 мес принимают поливитамины. Это связано с тем, что во время болезни при лечении антибиотиками гибнет множество полезных микроорганизмов, которые вырабатывают витамины группы В.

При заболевании пневмонией особое внимание уделяют рациону больного. Лечебное питание, назначаемое в комплексе с фармакотерапией, обычно способствует угасанию воспалительного процесса, снижает интоксикацию организма, щадит органы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта. При назначении рациона учитываются состояние больного и стадия болезни. После выздоровления применяют комплекс очищающих диет.

После того как острая фаза болезни миновала, назначают

лечебный массаж и физкультуру. На стадии выздоровления их применяют обязательно, чтобы организм мог вернуться к нормальному функционированию. Рекомендуется ежедневно заниматься дыхательной гимнастикой, делать упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки и улучшению дыхания. Такие упражнения помогают рассасыванию возможных спаек после пневмонии, укреплению дыхательных мышц и мышц брюшного пресса. Подобная гимнастика рекомендуется всем, но особенно она важна для лиц пожилого возраста, так как в легких может произойти застаивание жидкости, а это, в свою очередь, ухудшает дыхание и может послужить причиной рецидива болезни. Именно для удаления застойных явлений в легких применяют лечебный массаж. Отказываться от него не стоит, даже если кажется, что организм справится с болезнью и без него. Массаж поможет скорейшему выздоровлению, а также укрепит организм в целом.

В период выздоровления необходимо как можно больше бывать на свежем воздухе. Своевременно начатое и правильно проведенное лечение пневмонии в большинстве случаев приводит к полному выздоровлению. Это происходит через 3–4 нед после начала заболевания. После выздоровления особое внимание нужно уделять профилактическим мероприятиям, чтобы предотвратить повторное заболевание.

В случае осложненного течения пневмонии больному необходимо в течение 6–12 мес находиться под наблюдением врача, периодически проходить контрольные рентгенологические обследования легких, а также сдавать анализ крови.

Лечебное питание

Больным пневмонией в зависимости от степени и стадии заболевания назначают соответствующие диеты с высоким содержанием витаминов А и С, обильное питье, особенно овощные и фруктовые соки. Использование в пищу лекарственных растений, богатых питательными веществами, способствует повышению иммунитета, предотвращает осложнения и снижает вероятность перехода болезни в хроническую форму. Кроме этого, некоторые травяные отвары не только усиливают действие антибиотиков, но и одновременно препятствуют возникновению побочных эффектов (например, развитие дисбактериоза), аллергических реакций.

Поскольку пневмония является острым инфекционным воспалительным заболеванием легких, основная цель диеты в период болезни – это уменьшение активности воспалительного процесса и снижение степени интоксикации организма.

Во время лечения больному назначают полноценное,

калорийное питание с повышенным содержанием свободной жидкости. В его рацион обязательно должны входить нежирные мясо и рыба, творог, яйца, фруктовые и овощные соки, клюквенный морс, фрукты, ягоды, а также чай с лимоном, молоко, кисели и другие напитки. Больной пневмонией должен как можно меньше потреблять поваренной соли и рафинированных углеводов.

В связи с тем, что лечение пневмонии, как правило, проводят с помощью антибиотиков, у больного резко повышается потребность в витаминах. Именно поэтому его рацион должен быть обогащен овощами и фруктами. Стоит отметить, что, поскольку в результате приема антибиотиков у многих людей развивается кандидоз – грибковое поражение полости рта, в диету больного необходимо включать продукты, обладающие противогрибковым действием – такие, как голубика, апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты.

В период реабилитации после болезни больному надо значительно повысить энергетическую ценность суточного рациона до 2440–2810 ккал, что, как правило, достигается за счет увеличения содержания в пище белков (до 130–150 г), жиров (до 30–90 г) и углеводов (до 300–350 г). Разрешается увеличение количества поваренной соли (до 10–12 г), которая в период выздоровления необходима для выработки желудком соляной кислоты, способствующей повышению аппетита.

Салат из моркови и зелени шпината

Ингредиенты:

морковь – 2 шт., зелень шпината – 1 пучок, масло растительное – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, варят до готовности, очищают и натирают на мелкой терке. Зелень шпината моют и измельчают. Для приготовления соуса растительное масло смешивают с лимонным соком.

Морковь смешивают с зеленью шпината, добавляют соль и поливают соусом.

Салат из свеклы и зелени петрушки

Ингредиенты:

свекла – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло оливковое – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, варят до готовности, очищают, натирают на мелкой терке. Зелень петрушки моют и измельчают. Свеклу смешивают с зеленью петрушки, добавляют соль и оливковое масло.

Диетический салат из зелени

Ингредиенты:

зелень петрушки – 1 пучок, щавель – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, яйцо – 1 шт., кефир – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо отваривают вкрутую, остужают, очищают и натирают на мелкой терке. Зелень петрушки и укропа, зеленый салат и щавель моют, измельчают, смешивают с яйцом, добавляют соль. Салат заправляют кефиром.

Диетический салат из помидоров

Ингредиенты:

помидоры – 3 шт., зелень укропа – 0,5 пучка, кефир – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют и нарезают мелкими кубиками. Зелень укропа моют, измельчают, смешивают с помидорами, добавляют соль. Салат заправляют кефиром.

Салат из творога и зелени

Ингредиенты:

творог – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, кефир – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень укропа моют и измельчают. Творог смешивают с зеленью, добавляют соль и кефир.

Салат из цветной капусты и зелени

Ингредиенты:

капуста цветная – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, зелень сельдерея – 0,5 пучка, молоко – 0,5 л, масло оливковое – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия, варят в подсоленном молоке до готовности и мелко нарезают.

Зелень укропа и сельдерея моют, измельчают, смешивают с цветной капустой. Салат заправляют оливковым маслом.

Салат из моркови и риса

Ингредиенты:

морковь – 2 шт., рис – 50 г, масло оливковое – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис перебирают, варят в подсоленной воде до готовности. Морковь моют, очищают и натирают на мелкой терке. Зелень петрушки моют и измельчают. Рис смешивают с морковью и зеленью петрушки. Салат заправляют оливковым маслом.

Салат из картофеля и укропа

Ингредиенты:

картофель – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, яйцо – 1 шт., масло оливковое – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо отваривают вкрутую, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Картофель моют, варят до готовности, очищают и натирают на крупной терке. Зелень укропа моют и измельчают. Картофель смешивают с яйцом и зеленью укропа, добавляют соль. Салат заправляют оливковым маслом.

Салат из вареной рыбы и зелени

Ингредиенты:

филе минтая – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, масло оливковое – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе минтая моют, варят в подсоленной воде до готовности и мелко нарезают.

Зеленый салат моют, измельчают, смешивают с рыбой, добавляют оливковое масло.

Салат из протертой печени и моркови

Ингредиенты:

печень говяжья – 100 г, морковь – 1 шт., бульон говяжий – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, майонез обезжиренный – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Говяжью печень моют, варят в подсоленной воде до готовности, протирают через сито, смешивают с бульоном. Морковь моют, варят до готовности, очищают и натирают на мелкой терке. Зелень петрушки моют и измельчают. Печень смешивают с морковью и зеленью петрушки, заправляют майонезом.

Салат из филе цыпленка

Ингредиенты:

филе цыпленка – 150 г, морковь – 1 шт., майонез обезжиренный – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, варят до готовности, очищают и натирают на крупной терке. Филе цыпленка моют, варят в подсоленной воде до готовности, мелко нарезают и смешивают с морковью. Салат заправляют майонезом.

Салат «Витаминный»

Ингредиенты:

яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., сок лимонный – 2 ч. ложки, масло оливковое – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Яблоко моют, очищают, удаляют сердцевину, натирают на крупной терке и сбрызгивают лимонным соком. Морковь моют, очищают, натирают на терке и смешивают с яблоком. Салат заправляют оливковым маслом.

Салат из яблока и свеклы

Ингредиенты:

яблоко – 1 шт., свекла – 1 шт., сок лимонный – 2 ч. ложки, масло оливковое – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Яблоко моют, очищают, удаляют сердцевину, натирают на крупной терке и сбрызгивают лимонным соком. Свеклу моют, очищают, натирают на мелкой терке и смешивают с яблоком. Салат заправляют оливковым маслом.

Суп-пюре из моркови и риса

Ингредиенты:

бульон куриный – 0,3 л, морковь – 2 шт., рис – 20 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают и крупно нарезают.

Бульон доводят до кипения, добавляют морковь, рис, соль и варят до готовности.

Бульон процеживают. Рис и морковь измельчают с помощью миксера до пюреобразного состояния, заливают бульоном. Суп доводят до кипения и подают к столу.

Куриный бульон с гречневой крупой

Ингредиенты:

бульон куриный – 0,5 л, крупа гречневая – 50 г, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень укропа моют и измельчают. Куриный бульон доводят до кипения, добавляют гречневую крупу, соль, варят до готовности и посыпают зеленью укропа.

Говяжий бульон с протертым мясом

Ингредиенты:

бульон говяжий – 0,5 л, филе говядины отварное – 150 г, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень укропа моют и измельчают. Филе говядины протирают через сито. Бульон доводят до кипения, добавляют мясо, соль, варят в течение 4–5 мин, затем посыпают зеленью укропа.

Молочный суп-пюре с цветной капустой

Ингредиенты:

капуста цветная – 300 г, молоко – 0,5 л, морковь – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту моют, разделяют на соцветия, варят в подсоленной воде до готовности. Морковь моют, варят до готовности, очищают и крупно нарезают. Цветную капусту и морковь протирают через сито и добавляют в кипящее молоко. Суп варят в течение 3–5 мин на слабом огне.

Молочный суп-пюре с картофелем и морковью

Ингредиенты:

картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., молоко – 0,5 л.

Способ приготовления

Картофель и морковь моют, варят до готовности, очищают, протирают через сито, добавляют в кипящее молоко. Суп варят в течение 3–5 мин на слабом огне.

Паровая рыба с картофельным пюре

Ингредиенты:

филе карпа – 200 г, картофель – 2 шт., молоко – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ч. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе карпа моют и варят на пару до готовности. Картофель моют, очищают, нарезают крупными кусками, варят в подсоленной воде до готовности, добавляют молоко и разминают до пюреобразного состояния. Зелень укропа моют и измельчают.

Рыбу и картофель выкладывают на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью укропа.

Рыбный паштет с морковью

Ингредиенты:

филе минтая – 200 г, морковь – 1 шт., бульон рыбный – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе минтая моют и варят на пару до готовности. Морковь моют, варят до готовности, очищают и крупно нарезают. Зелень петрушки моют и измельчают.

Рыбу и морковь пропускают через мясорубку, добавляют соль и зелень петрушки.

Пюре из кабачков и моркови

Ингредиенты:

кабачки – 300 г, морковь – 1 шт., масло оливковое – 1 ч. ложка, молоко – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Кабачки моют, очищают, нарезают крупными кусками и варят на пару до готовности. Морковь моют, варят до готовности, очищают и протирают через сито вместе с кабачками. В пюре добавляют соль, оливковое масло и молоко.

Манная каша с тертым яблоком

Ингредиенты:

крупа манная – 100 г, яблоко – 1 шт., молоко – 0,3 л, мед – 1 ч. ложка, масло сливочное – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Молоко доводят до кипения на слабом огне, помешивая, добавляют манную крупу и варят до готовности. Яблоко очищают, удаляют сердцевину, натирают на мелкой терке, сбрызгивают лимонным соком.

Кашу смешивают с яблоком, добавляют мед и сливочное масло.

Манная каша с банановым пюре

Ингредиенты:

крупа манная – 100 г, банан – 1 шт., молоко – 0,3 л, масло сливочное – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Молоко доводят до кипения на слабом огне, помешивая, добавляют манную крупу и варят до готовности. Банан моют, очищают и измельчают с помощью миксера до пюреобразного состояния.

Кашу смешивают с банановым пюре, добавляют сливочное масло.

Овсяная каша с клубникой

Ингредиенты:

крупа овсяная – 100 г, молоко – 0,3 л, клубника – 100 г, масло сливочное – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Молоко доводят до кипения на слабом огне, помешивая, добавляют овсяную крупу и варят до готовности. Клубнику перебирают, моют и разминают вилкой.

Кашу смешивают с клубникой и добавляют сливочное масло.

Рисовая каша с черносливом

Ингредиенты:

рис – 100 г, молоко – 0,3 л, чернослив – 20 г, мед – 1 ч. ложка, масло сливочное – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Чернослив моют и замачивают в теплой воде на 2 часа. Молоко доводят до кипения, добавляют рис, варят в течение 10 минут, затем кладут чернослив и варят до готовности на слабом огне.

В кашу добавляют мед и сливочное масло.

Яблоки, фаршированные творогом

Ингредиенты:

яблоки – 2 шт., творог – 50 г, мед – 2 ч. ложки, масло сливочное – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Яблоки моют, разрезают на половинки, удаляют сердцевину и часть мякоти.

Для приготовления начинки творог протирают через сито, смешивают с медом.

Половинки яблок наполняют начинкой, выкладывают на смазанный сливочным маслом противень и запекают в разогретой до 180 ˚С духовке до готовности.

Печеные груши с медом

Ингредиенты:

груши – 2 шт., мед – 2 ч. ложки, масло сливочное – 3 ч. ложки.

Способ приготовления

Груши моют, разрезают на половинки, удаляют сердцевину.

Половинки груш поливают смесью меда и 2 ч. ложек сливочного масла, выкладывают на смазанный оставшимся сливочным маслом противень и запекают в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

Йогурт с мандаринами

Ингредиенты:

йогурт – 200 г, мандарины – 2 шт.

Способ приготовления

Мандарины моют, очищают от кожуры, разделяют на дольки и смешивают с йогуртом.

Десерт из йогурта

Ингредиенты:

яблоко – 1 шт., клубника – 5–7 шт., банан – 1 шт., апельсин – 1 шт., йогурт – 200 г.

Способ приготовления

Яблоко моют, чистят, удаляют сердцевину, нарезают мелкими кубиками. Клубнику перебирают, моют и разрезают на половинки. Банан моют, очищают и нарезают тонкими кружочками. Апельсин моют, чистят и нарезают тонкими ломтиками. Все смешивают с йогуртом и подают к столу.

Клубника с молоком

Ингредиенты:

клубника – 100 г, молоко – 200 мл.

Способ приготовления

Клубнику перебирают, моют и заливают молоком.

Тертая морковь с медом

Ингредиенты:

морковь – 2 шт., мед – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке и смешивают с медом.

Тыква, запеченная в духовке

Ингредиенты:

тыква – 200 г, масло сливочное – 2 ч. ложки, мед – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Тыкву моют, очищают, удаляют семена, нарезают тонкими дольками, смазывают медом, выкладывают на смазанный сливочным маслом противень и запекают в разогретой до 180 °С духовке.

Клюквенный морс

Ингредиенты:

вода кипяченая – 1 л, клюква – 1 стакан, сахар и листья мяты по вкусу.

Способ приготовления

Клюкву перебирают, моют, отжимают сок и ставят его в прохладное место. В воду добавляют выжимки, кипятят 5–10 мин на среднем огне до кипения и процеживают. В отвар добавляют сахар и клюквенный сок. Принимают по 1 стакану 2–3 раза в день до еды.

Кисель из ревеня

Ингредиенты:

стебли ревеня – 300 г, вода – 2 стакана, сахар – 0,5 стакана, крахмал —2 ст. ложки, лимонная цедра – 2 г.

Способ приготовления

Стебли ревеня промывают, очищают от кожицы и волокон, мелко нарезают, замачивают в холодной воде на 15–20 мин, затем откидывают на дуршлаг и слегка отжимают. В воде растворяют сахар и нагревают до кипения.

Крахмал разводят в небольшом количестве холодной воды. В горячий сироп кладут нарезанный ревень и варят 7–10 минут, затем тонкой струйкой вливают разведенный крахмал и тщательно перемешивают.

Компот из шиповника

Ингредиенты:

плоды шиповника – 1 стакан, сок лимонный – 1 ч. ложка, вода – 1 л, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Плоды шиповника перебирают, промывают. В воде растворяют сахар и доводят до кипения. В кипящий сироп добавляют шиповник и варят 10–15 мин. Затем остужают и добавляют лимонный сок.

Компот из черноплодной рябины

Ингредиенты:

рябина черноплодная – 100 г, сок лимонный – 1 ч. ложка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Черноплодную рябину перебирают, моют, заливают 1 л воды, доводят до кипения на среднем огне, добавляют сахар, убавляют огонь до минимума и варят в течение 10 мин. Компот остужают, процеживают, добавляют лимонный сок.

Напиток с душицей и изюмом

Ингредиенты:

трава душицы – 2 ч. ложки, изюм – 100 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Траву душицы заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают в течение 30 минут, затем процеживают. Изюм замачивают в теплой воде на 20 мин, затем промывают, заливают 0,5 л холодной воды и варят в течение 20 мин. Отвар изюма и настой душицы смешивают, добавляют сахар и остужают.

Напиток лимонно-малиновый

Ингредиенты:

лимон – 0,5 шт., малина – 200 г, мед – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Лимон моют и нарезают тонкими кружочками. Малину перебирают, моют, заливают 0,5 л холодной воды, варят 2–3 мин, затем добавляют кружочки лимона и настаивают в течение 15 мин. Напиток процеживают, добавляют мед.

Напиток яблочно-морковный

Ингредиенты:

яблоки – 2 шт., морковь – 1 шт., мед – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Яблоки моют, разрезают на четверти, удаляют сердцевину.

Морковь моют, очищают и нарезают кружочками. Яблоки и морковь заливают 0,5 л воды, варят в течение 20 мин. Напиток процеживают, добавляют мед.

Напиток лимонный

Ингредиенты:

лимон – 1 шт., мята сушеная – 0,25 ч. ложки, мед – 3 ч. ложки.

Способ приготовления

Лимон моют, нарезают кружочками, заливают 0,5 л воды, варят в течение 2 мин, добавляют мяту, доводят до кипения, настаивают в течение 1 ч. Напиток процеживают и добавляют мед.

Напиток из брусники и шиповника

Ингредиенты:

листья брусники – 1 ст. ложка, плоды шиповника – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Плоды шиповника перебирают, моют. Листья брусники моют и измельчают. Плоды шиповника и листья брусники заливают в термосе 1 л кипятка и настаивают в течение 4 ч. Напиток процеживают и принимают по 100 мл 3–4 раза в день.

Напиток из шиповника, моркови и крапивы

Ингредиенты:

плоды шиповника – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., листья крапивы – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Листья крапивы моют. Морковь моют, очищают и нарезают кружочками. Плоды шиповника моют, заливают 1 л воды, варят в течение 10 мин, добавляют морковь, варят еще 10 мин, добавляют листья крапивы, доводят до кипения. Напиток процеживают и принимают по 200 мл 3 раза в день.

Напиток ягодный

Ингредиенты:

смородина черная – 100 г, клубника – 100 г, малина – 100 г, сок лимонный – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, моют, заливают 1 л воды, варят в течение 5 минут. Напиток процеживают, добавляют лимонный сок.

Молоко с минеральной водой и медом

Ингредиенты:

молоко – 200 мл, вода минеральная нарзан – 100 мл, мед – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Молоко доводят до кипения, добавляют мед, остужают, разбавляют минеральной водой.

Напиток «Освежающий»

Ингредиенты:

смородина черная – 100 г, мята – 1 ч. ложка, мелисса – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Смородину перебирают, моют, заливают 0,5 л воды, добавляют мяту и мелиссу, доводят до кипения, настаивают в течение 2 ч, затем процеживают.

Сливовый напиток с мятой

Ингредиенты:

слива – 200 г, мята – 2 ч. ложки, мед – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Сливу перебирают, моют, заливают 0,5 л воды, добавляют мяту, кипятят на слабом огне в течение 5 мин, затем настаивают 20 мин. Напиток процеживают, добавляют мед.

Морковно-яблочный сок

Ингредиенты:

морковь – 2 шт., яблоки – 3 шт., сок лимонный – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Яблоки и морковь моют, чистят, крупно нарезают, выжимают с помощью соковыжималки сок, смешивают его с лимонным соком.

Зеленый чай с молоком и медом

Ингредиенты:

чай зеленый – 1 ч. ложка, молоко – 100 мл, мед – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Зеленый чай заливают 100 мл кипятка, настаивают 10 мин, затем процеживают, добавляют горячее кипяченое молоко и мед.

Напиток из листьев смородины

Ингредиенты:

листья смородины – 2 ст. ложки, листья мяты – 2 шт., сок лимонный – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Листья смородины и мяты моют, измельчают, заливают в термосе 1 л кипятка, настаивают в течение 1 ч, затем процеживают. Напиток смешивают с лимонным соком.

Абрикосовый напиток с персиковым сиропом

Ингредиенты:

абрикосы – 200 г, сироп персиковый – 2 ч. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Абрикосы перебирают, моют, заливают 1 л воды, варят в течение 10 мин. Напиток процеживают, смешивают с персиковым сиропом и лимонным соком.

Глава 8. Туберкулез легких

Инфекционное заболевание, возбудителем которого является микобактерия туберкулеза, или палочка Коха. Попадая в организм человека, она начинает быстро размножаться, выделяя в большом количестве токсины. В результате наступает интоксикация организма, разрушаются легкие. Первичные признаки заражения схожи с признаками обычного воспаления легких: появляется слабость, недомогание, субфебрильная температура, ухудшается аппетит. Характерными признаками туберкулеза являются длительный кашель, потливость в ночные и утренние часы, резкая потеря веса и др. На начальной стадии заболевания больные чаще не подозревают о нем, списывая все на обычную простуду или переутомление.

Своевременное лечение, как правило, всегда дает положительные результаты и приводит к полному выздоровлению. Лечение туберкулеза осуществляется в комплексе, который подбирает лечащий врач индивидуально для каждого больного.

Пациенту назначаются химио– и фитотерапия и обязательно санаторно-курортное лечение. Большая роль при этом отводится правильному питанию.

Лечебное питание

Организм больных туберкулезом очень сильно ослаблен, поэтому им назначают специальную диету, направленную на повышение иммунитета, восстановление нарушенных функций органов, стимуляцию обменных процессов и т. д. При составлении диеты обязательно учитывают стадию заболевания, общее состояние больного, его самочувствие, вес, образ жизни, наличие или отсутствие сопутствующих заболеваний других органов и др. Следует помнить, что прием пищи должен осуществляться 4–5 раз в день небольшими порциями. Переедание крайне опасно, так как приводит к усиленной деятельности органов пищеварения, снижению защитных сил организма.

В целом рацион больных туберкулезом направлен на повышение иммунных сил организма, а значит, должен быть богат белками, витаминами (особенно С, А и группы В) и минеральными веществами, особенно солями кальция.

Кальций в большом количестве содержится в молочных продуктах (молоко, творог), некоторых овощах (капуста, листовой салат, бобовые и т. д.). Чтобы кальций не выводился быстро из организма, снижают потребление поваренной соли.

Из продуктов, богатых белком, примерно половина должна быть животного происхождения: нежирное мясо, рыба, яйца в любом виде, молочные продукты). Для повышения аппетита и увеличения секреции желудочного сока рекомендуются мясные и рыбные бульоны, а также супы-пюре, телятина, нежирная говядина, курица, индейка в виде котлет и паштета, речная и морская рыба (особенно сельдь) в отварном виде или в виде паштета. Из молочных продуктов будут полезны молоко и творог, обогащенные кальцием, простокваша, кефир, сметана, сыр и кумыс. Яйца можно употреблять всмятку, в виде омлетов.

Количество жиров – источников энергии – ограничивают до минимума, так как их избыток приводит к нарушению деятельности органов пищеварения, снижает выделение желудочного сока. Рекомендуются растительное (источник жирных кислот) и сливочное масла, а также рыбий жир.

Если заболевание находится в активной стадии, то количество углеводов (хлеб, каши, мучные изделия, мед, сахар и т. д.) несколько снижают, чтобы организм не тратил силы на их переработку. В других случаях их количество должно отвечать требованиям.

Из овощей рекомендуются морковь, помидоры, красный перец и др., из крупяных изделий – овсяная, гречневая, рисовая, манная крупы, каши на молоке.

В период обострения заболевания рекомендуется употребление большого количества свежих овощей, фруктов в протертом виде и натуральных соков. Желательно, чтобы в меню ежедневно были кисели, муссы, желе, компоты или отвары.

Ежедневное содержание в рационе белков должно быть не менее 100 г, углеводов – 400–500 г и жиров – 100–120 г, витамина А – примерно 5 мг, С – 200 мг, группы В – 2–5 мг.

Салат из индейки с яблоками

Ингредиенты:

филе индейки вареное – 400 г, яблоки – 5 шт., рис вареный – 0,5 стакана, яйцо вареное – 1 шт., майонез или сметана – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Индейку нарезают кубиками. Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Яйцо очищают и измельчают. Все продукты смешивают, добавляют рис, соль, перемешивают и заправляют майонезом или сметаной. Готовый салат посыпают измельченным зеленым луком.

Масло креветочное для бутербродов

Ингредиенты:

креветки – 100 г, масло сливочное – 100 г, укроп – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Креветки варят в подсоленной воде 3–5 мин, очищают и пропускают через мясорубку. Смешивают с размягченным сливочным маслом, добавляют измельченный укроп и тщательно перемешивают.

Сом отварной с овощами

Ингредиенты:

сом – 1 кг, картофель – 500 г, репа – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корни петрушки и пастернака – по 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, лист лавровый – 2 шт., зелень укропа и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь, репу, картофель и лук очищают и моют. Морковь, картофель и репу нарезают крупными кусками, лук – полукольцами. Рыбу очищают, потрошат, тщательно промывают. Заливают ее 2 л холодной воды, добавляют измельченные корни петрушки и пастернака и варят до готовности. Бульон процеживают, рыбу отделяют от костей. В бульоне варят овощи до готовности. Затем опускают в него куски рыбы, доводят до кипения, добавляют сливочное масло, лавровый лист, лимонный сок, соль и варят 3–5 мин.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и шпината.

Суп-пюре из фасоли

Ингредиенты:

фасоль – 1 стакан, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль перебирают, моют, заливают холодной водой и оставляют на 3–4 ч. Морковь и лук моют, очищают и измельчают.

Набухшую фасоль заливают 1 л воды и варят. Когда фасоль станет мягкой, добавляют лук и морковь и варят до готовности. Затем отвар процеживают, фасоль и овощи протирают через сито и смешивают с бульоном. Готовый суп слегка прогревают, солят, заправляют маслом и посыпают измельченной зеленью.

Суп-пюре из рыбы

Ингредиенты:

рыба – 0,5 кг, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук и морковь очищают, моют и мелко нарезают. Рыбу очищают, потрошат, тщательно промывают, отделяют мясо от костей. Из голов рыбы, измельченного корня петрушки с добавлением соли варят бульон. Готовый бульон процеживают.

Рыбу нарезают кусочками, кладут на сковороду, тушат с 2 ст. ложками масла, луком и морковью до готовности, затем протирают через сито. Отдельно муку жарят на оставшемся масле, разводят 1 стаканом бульона и доводят до кипения. Разведенную муку, протертую рыбу с овощами опускают в бульон, варят 5–10 мин.

Готовый суп-пюре посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Суфле овощное

Ингредиенты:

капуста цветная – 400 г, морковь – 2 шт., горошек зеленый – 100 г, яйцо – 1 шт., молоко – 1 стакан, сметана – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают, моют, натирают на средней терке и тушат с молоком и сливочным маслом до готовности. Цветную капусту и горошек варят до готовности. Овощи смешивают, протирают через сито, добавляют взбитое яйцо, муку и перемешивают. Получившуюся массу солят, выкладывают в смазанную растительным маслом форму и варят на водяной бане.

Готовое суфле поливают сметаной и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Рулет из говядины с сыром

Ингредиенты:

говядина – 500 г, сыр – 100 г, бульон мясной – 0,5 стакана, яйца – 2 шт. лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., мука – 0,5 стакана, сухари панировочные – 0,5 стакана, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 0,5 стакана, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Говядину промывают, нарезают тонкими ломтиками и слегка отбивают. Морковь и лук очищают, моют, мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле. Затем добавляют натертый сыр, перемешивают. Получившуюся начинку кладут в центр каждого мясного ломтика, сворачивают рулетом и скрепляют деревянной шпажкой или ниткой. Рулеты обваливают в муке, обмакивают во взбитое яйцо, панируют в сухарях и жарят на растительном масле до золотистого цвета. Затем вливают бульон, добавляют соль и тушат до готовности.

Готовые рулеты посыпают измельченной зеленью петрушки.

Голубцы с фруктами

Ингредиенты:

капуста белокочанная – 1 кг, яблоки – 4 шт., груши – 2 шт., изюм без косточек – 0,5 стакана, чернослив без косточек – 0,5 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, варят в подсоленной воде 3–5 мин, разбирают на листья, стебли слегка отбивают. Яблоки и груши моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину. Изюм и чернослив перебирают, моют. Фрукты нарезают небольшими кусочками, посыпают сахаром, заворачивают в подготовленные листья и укладывают на смазанную маслом сковороду. Голубцы жарят с двух сторон до золотистого цвета, вливают немного воды, добавляют сметану и тушат до готовности.

Котлеты рыбные в вине

Ингредиенты:

филе рыбы – 500 г, хлеб – 100 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., вино виноградное белое сухое – 1 стакан, молоко – 0,5 стакана, мука – 0,5 стакана, сухари панировочные – 0,5 стакана, масло сливочное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Хлеб размачивают в молоке. Лук очищают, моют и разрезают на 4 части. Филе рыбы моют, нарезают небольшими кусками и пропускают через мясорубку вместе с размоченным хлебом и луком. Полученный фарш солят, добавляют в него яйцо, перемешивают и разделывают на котлеты. Котлеты панируют в муке и сухарях и жарят в сливочном масле на сковороде до появления румяной корочки. Затем вливают 0,5 стакана виноградного вина и тушат до готовности.

Готовые котлеты посыпают измельченной зеленью петрушки.

Картофель, тушенный со сливками

Ингредиенты:

картофель – 500 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, сливки – 1 стакан, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, разрезают на половинки и варят до полуготовности. Затем воду сливают, добавляют сливки, соль, сливочное масло и тушат до готовности.

Готовый картофель посыпают измельченной зеленью петрушки.

Картофель, тушенный с тыквой

Ингредиенты:

картофель – 500 г, тыква – 500 г, масло растительное – 3 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют и нарезают кружками. Тыкву очищают, удаляют семена и нарезают небольшими ломтиками. Овощи жарят в масле до полуготовности. Затем добавляют сметану, соль и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.